

UNIVERSIDADE DE LISBOA

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO



**PROMOÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO ATIVO NUM
LAR DE IDOSOS**

Maria Rosa Correia Prates

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

DESENVOLVIMENTO SOCIAL E CULTURAL

Relatório de Estágio orientado pelas Professoras Doutoras Ana Paula Caetano e
Carolina Carvalho

2016

Dedicatória

“A persistência é o caminho do êxito”

Charles Chaplin

À memória dos meus, muito queridos pais, Joaquim e Maria, pelos valores tradicionais e exemplo de persistência e trabalho que me transmitiram sempre, e à memória dos meus avós, que recordo com saudade, Francisco e Ludovina, Jacinto e Rosa.

Agradecimentos

A Deus e a Santo António que muitas vezes a ele recorri. Agradeço aos meus queridos pais que já partiram para o Pai do Céu, e ao meu marido por me ajudar algumas vezes com palavras de conforto.

Aos Diretores do Lar da Misericórdia de Alverca, às assistentes sociais Dr.^a S e Dr.^a M. à animadora sociocultural e a monitora, que se disponibilizaram em me ajudar e ceder os materiais de que necessitasse para a elaboração do meu projeto de estágio, a todos os restantes funcionários que foram simpáticos comigo, a todos os idosos pelos momentos de convívio e partilha, e em especial ao grupo de idosos com os quais trabalhei.

Há minha colega e amiga N., que me ajudou com ideias e imagens para as minhas atividades a fazer com os idosos,

À Professora Dr.^a I., que tão especial foi em momentos cruciais, deixando-me mais em paz,

À Professora Dr.^a P.G., que me foi incentivando ao longo deste ultimo percurso.

Às minhas Professoras Orientadoras, Dr.^a Ana Paula Caetano e Dr.^a Carolina Carvalho, que sem as suas preciosas ajudas não teria conseguido, sozinha, elaborar tão árduo trabalho.

A todos um grande obrigado!

“Não importa se a estação do ano muda...

Se o século vira, se o milénio é outro.

Se a idade aumenta...

Conserve a vontade de viver,

Não se chega a parte alguma sem ela.”

Fernando Pessoa

Resumo

O presente relatório alude ao estágio realizado no Lar da Misericórdia de Alverca do Ribatejo, no qual tinha como objetivo inicial conhecer o dia-a-dia dos idosos num lar, de forma a pensar, propor e concretizar formas alternativas de melhoria do seu bem-estar e da sua qualidade de vida. Assim, numa primeira fase procedeu-se à observação dos idosos, da interação entre eles, das suas dinâmicas e de tudo o que acontecia relacionado com eles. No estágio pretendeu-se estabelecer com todos, inclusive com os técnicos da instituição, relações de empatia e de amizade e de colaboração de modo que se sentissem valorizados, respeitados, e participantes ativos, de forma a melhorar a sua qualidade de vida e tornar o seu quotidiano mais confortável.

Neste estudo elaborou-se também a caracterização da instituição e do território onde o lar se insere e tentou-se compreender as atividades que o lar lhes proporcionava, assim como as atividades de que os idosos mais gostavam, para a partir destes dados projetar as atividades a fazer com os idosos, não só as que mais gostavam, mas também aquelas que os despertassem para uma vida mais ativa, e lhes suscitasse maior interesse participativo para uma vida mais digna. Numa segunda fase definiram-se os principais objetivos e iniciaram-se as atividades com um grupo de treze idosos. As atividades implementadas foram diversificadas, de acordo com as aptidões e disposições dos idosos. Distinguem-se atividades de cognição, lúdicas, motoras e sensoriais.

Devido ao interesse manifestado pelos idosos nas atividades, acreditamos que estas contribuíram para momentos agradáveis e prazerosos, com possíveis implicações futuras, nomeadamente de solicitação pelos idosos de atividades idênticas, alterando desta forma um pouco a realidade anterior. Os afetos foram um elemento essencial, já que os idosos, ao sentirem atenção e carinho, foram transformando os seus sentimentos negativos de solidão e

de tristeza e ficando mais despertos e participativos.

“Transformar o medo em respeito, o respeito em confiança. Descobrir como é bom chegar quando se tem paciência. E para se chegar onde quer que seja. Não é preciso dominar a força, mas a razão. É preciso, antes de mais nada, querer.” - Amyr Klink

Palavras-Chave: Envelhecimento ativo, idosos institucionalizados, centro de dia.

Abstract

This report refers to the professional internship project carried out in the retirement home “Lar da Misericordia” located in Alverca do Ribatejo. The initial goal was to know the day-to-day dynamic of the elderly, their way of thinking and to propose alternative ways of improving their well-being and quality of life. Therefore in a first stage there was an observation of the elderly, their interactions between themselves, their dynamics or lack of, and the observation of everything that happened in relation to them. The internship goal was to establish empathy and friendly relations with all so that they could feel loved, valued, respected and active actors of each day and in result make their days more comfortable due to an improvement in their life quality.

In this study I also authored a characterization of the institution and respective surroundings to understand the activities that were provided to the residents, as well as the activities that the senior liked the most. With this information I planned to develop my own activities for them, not only the ones they liked but also activities that would spark a more active and interactive life.

In a second phase we defined the main goals and began the activities with a group of thirteen seniors, since most did not want to participate. The implemented activities were diversified according to the skills and dispositions of the seniors: cognition, recreational, sensory and motor activities.

Since the seniors showed interest in these activities, we believe that they contributed for pleasurable moments with potential future implications like the solicitation of more activities of this kind, what means a change in what was the previous mindset in this facility. The caring was an essential element – when the elderly felt cared for with attention and warmth, they began to transform their negative feelings of loneliness and sadness and became more awaken and involved.

"Transform fear into respect, respect in trust. Find out how good it is to arrive when you have patience. And to arrive wherever you want. No need to master the force, but reason.

It is necessary, most of all, to want. "- Amyr Klink

Keywords: Active Aging, institutionalized elderly, day-care centres

Índice

Agradecimentos.....	v
Abstract	ix
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I.....	5
CONTEXTOS DE ESTÁGIO	5
1.1. Caracterização do Território de Alverca	5
1.2. O Lar da Misericórdia de Alverca	7
CAPÍTULO II.	11
BREVE ENQUADRAMENTO TEÓRICO SOBRE ENVELHECIMENTO	11
2.1. O Estudo do fenómeno do Envelhecimento desde a Antiguidade até à Atualidade.....	11
2.2. O que é o Envelhecimento?.....	12
2.3. O Envelhecimento: consequências e influências	16
2.4. Envelhecimento Ativo	24
2.4.1. Que fatores influenciam um envelhecimento ativo?	29
2.5. Síntese	32
CAPÍTULO III	35
ENTRE A IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS E O DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES - UM PROCESSO INTERATIVO	35
3.1. O Processo de identificação de Problemas, Interesses, Expetativas, Motivações.....	35
3.2. Caracterização dos idosos participantes	37
3.3. Definição de objetivos.....	39
CAPÍTULO IV	41
PLANO DE AÇÃO	41
4.1. Atividades desenvolvidas	41
4.1.1. Mapa de atividades realizadas	43
4.1.2. Recursos humanos e materiais	47
4.2. Diário de Observação dos Idosos/Atividades.....	50
CONSIDERAÇÕES FINAIS	139
5.1. O que é ser idoso?	139
5.2. De que forma um profissional de educação pode promover, numa instituição, o envelhecimento ativo?	140
5.3. Qual é o balanço geral sobre o estágio e que aprendizagens foram proporcionadas?	142
Referências Bibliográficas	149

INTRODUÇÃO

"A idade não depende dos anos, mas sim do temperamento e da saúde; umas pessoas já nascem velhas, outras jamais envelhecem. “ - Tyron Edwards

No âmbito do Mestrado em Desenvolvimento Social e Cultural efetuou-se o estágio no Lar da Misericórdia de Alverca do Ribatejo, subordinado ao tema Envelhecimento Ativo.

Após ponderar outros lares, Cebi e São Pedro, e a casa de Repouso de São Gonçalo, todos em Alverca, decidi por optar pelo Lar da Misericórdia, por ter necessidade de recursos humanos conforme entrevista com a assistente social, em doze de maio de 2015. De igual forma, o facto de já conhecer a Instituição e as Animadoras, assim como a Diretora dos Serviços Sociais, de quando lá ia fazer o meu voluntariado, bem como o facto de morar perto desta Instituição, o Lar da Misericórdia de Alverca, foram alguns dos fatores que me fizeram optar pela escolha deste local para realizar o meu projeto. O estágio iniciou-se em meados de setembro de dois mil e quinze e terminou a trinta e um de março de 2016. Na grelha das horas tenho um de abril por ter ido ao núcleo museológico acompanhar alguns idosos e idosas nas atividades feitas, sempre à sexta-feira, neste espaço museológico.

A minha opção por esta área decorre de experiências prévias onde, em visitas a vários lares de idosos, percebi que existe uma grande necessidade de recursos humanos, nomeadamente de Animadores Sociais e Educadores nestes espaços. Assim sendo, após consultar os planos de atividades do lar dos anos anteriores e deste ano, esperava contribuir com o meu saber teórico/empírico e de investigação, para proporcionar atividades motoras, cognitivas, sensoriais, de socialização e culturais e trabalhar estas dimensões através da realização de atividades que percebi serem menos trabalhadas pelo lar. Pretendia, pois, cativar e estimular/despertar para ações que por falta de recursos humanos, ou por inércia dos próprios idosos, não eram concretizadas.

Os idosos têm o direito à ocupação dos tempos livres, como também a um processo contínuo de enriquecimento pessoal, justamente porque é indispensável para uma vida ativa e com qualidade:

“Tendo em conta o modelo atual de desenvolvimento humano ao longo do ciclo de vida, com a evolução das diferentes capacidades, para a qual contribuem vários fatores, pode-se dizer que a mudança dessas diferentes capacidades não é unidirecional, nem universal, nem irreversível. Embora algumas capacidades se possam deteriorar, outras mantêm-se e podem inclusive ser enriquecidas” Jacob (2011, p.11).

Tal situação pode ser proporcionada pela ocupação dos tempos livres com atividades prazerosas que os deixem mais empenhados na participação de atividades que promovam a sua saúde física e mental, evitando ou minimizando os efeitos decorrentes da idade que avança.

Para tal, há que aprender a valorizar o tempo livre e aproveitá-lo de uma forma produtiva. Desta forma, este trabalho no âmbito do estágio tinha como objetivo desenvolver atividades de forma pedagógica, adequadas e adaptadas a cada um dos residentes de forma a promover a ocupação dos tempos livres de uma forma ativa e atrativa não descurando a sua qualidade.

É também importante referir que o meu plano de atividades era um documento orientador e, como tal, poderia ser alterado e ajustado face às variadas situações que fossem surgindo: existem entradas e perdas de novos idosos, novas parcerias que eventualmente pudessem surgir ou, pelo contrário, a restrição de algumas atividades previstas.

As mulheres e os homens idosos têm os mesmos direitos que qualquer outra pessoa, independentemente da sua idade e/ou da sua situação de dependência.

“Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade.”
(Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948).

O presente trabalho está estruturado em quatro capítulos. No primeiro capítulo, “Contextos de Estágio”, foi elaborada uma caracterização dos contextos de estágio que concerne informações demográficas, culturais e sociais importantes para que se perceba o território no qual o lar está inserido. No segundo capítulo é feito um “Breve enquadramento teórico sobre o envelhecimento”, sendo também analisadas algumas teorias/ abordagens sobre a temática do envelhecimento ativo. Ao longo do capítulo seguinte é realizada uma “Identificação de problemas, interesses, expectativas, motivações”, ao longo da realização do estágio. O último capítulo, “Plano de ação” é composto pela apresentação das atividades desenvolvidas, acompanhado de uma reflexão sobre o acompanhamento realizado, bem como de uma avaliação dos resultados obtidos.

No final do trabalho são apresentadas as principais conclusões do estudo, tendo em vista os resultados obtidos durante o estágio e nas circunstâncias em que este foi realizado.

CAPÍTULO I.

CONTEXTOS DE ESTÁGIO

1.1. Caraterização do Território de Alverca

A Cidade de Alverca, onde está inserido o Lar da Misericórdia de Alverca, pertence ao concelho de Vila Franca de Xira, distrito de Lisboa, tem 17,89 km² de área e 31 070 habitantes (2011). Densidade: 1 736,7 habitantes/km² [Wikipédia, a enciclopédia livre, consultada em outubro de 2015].

Em termos educacionais e formativos Alverca possui Berçários (2); Jardins de Infância (3); escolas 1º ciclo (4); escola secundária (1); centro de formação profissional (1); escola de cabeleireiros (1).

No que concerne a estruturas culturais e desportivas, Alverca conta com dois ginásios, duas piscinas, sociedade filarmónica, campo de bola, campo de feiras, quatro lares de idosos, dois centros de encontro de Idosos.

No que concerne a estruturas religiosas, existem em Alverca:

A Igreja de São Pedro.

A Igreja dos Pastorinhos com o segundo maior carrilhão da Europa e o terceiro do mundo, com 72 sinos, alguns dos quais pesando várias toneladas, instalado na nova Igreja de Alverca, consagrada aos Pastorinhos de Fátima, inaugurada no dia 1 de maio de 2005. Os sinos do carrilhão foram construídos na Holanda e estão instalados numa torre de 47 metros de altura.

Pode-se encontrar também em Alverca várias Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados:

Centro de saúde, três clínicas dentárias, quatro postos de recolha e análises, dois postos de Raio X, vários consultórios de médicos de especialidades diferentes, um gabinete de aloterapia.

Quatro farmácias.

Três centros comerciais com lojas diversificadas.

Existem também outras estruturas, sendo elas: duas praças/mercados semanais; sete supermercados; jardim municipal com piscina; bombeiros; Junta de freguesia e Repartição de Finanças; biblioteca Municipal; nove bancos e várias caixas de Multibanco; um núcleo de museologia; dois cemitérios; estação dos caminhos-de-ferro; um pequeno aeroporto, aviões militares e outros de pequeno porte, e oficinas gerais de material aeronáutico. Existe o museu do ar que muitas pessoas valorizam como um património inestimável, sendo visitado anualmente por centenas de pessoas.

Alverca é uma cidade em desenvolvimento constante, chamada de cidade verde devido ao elevado número de espaços verdes e ruas arborizadas, cheia de novos atrativos. É um ponto de passagem a nível ferroviário e automóvel. Os grandes atrativos da cidade são o museu do ar, e a igreja dos Pastorinhos, que encerra o segundo maior carrilhão da Europa e o terceiro do Mundo. Apesar de não muito divulgada, a cidade de Alverca trata-se de uma cidade dormitório a vários níveis, de assinalar o jardim Álvaro Vidal, algumas vistas sobre o tejo e as lezírias raras na grande Lisboa, e também a sensação de qualidade de vida e surpresa a cada esquina que a cidade fornece ao visitante.

A cidade de Alverca é beneficiada por estar perto do Tejo e da Lezíria, e do acesso fácil a todas as estradas rodoviárias e aos caminhos-de-ferro, tornando-a um grande ponto de passagem a estes níveis. Para além de todas as infraestruturas mencionadas, está a 23km de Lisboa, o que é uma grande mais-valia.

Alverca faz fronteira a nordeste com a freguesia do Sobralinho, a noroeste com o Calhandriz, a oeste com Bucelas (no concelho de Loures), a sul com Vialonga e o Forte da Casa, e a leste com o rio Tejo. [Wikipédia, a enciclopédia livre, consultado em outubro de 2015].

Os grandes atrativos da cidade são assim o Núcleo Museológico de Alverca, o

pelourinho manuelino no Largo João Mantas, a Igreja de São Pedro, a antiga Misericórdia e a Igreja dos Pastorinhos e museu da aviação.

O lar da Misericórdia localiza-se na rua 9 de agosto, perto da autoestrada, numa rua de um só sentido que foi aberta ao trânsito quando foram construídos prédios de quatro e cinco andares, muito depois da existência do lar. Por perto existem três cafés, um supermercado, uma farmácia, a repartição de Finanças e um condómino fechado.

1.2. O Lar da Misericórdia de Alverca

A Misericórdia de Alverca é uma instituição secular, constituindo-se como a mais antiga Associação Alverquense. Lançada a primeira pedra em 1583, só foi inaugurada em 1597, mantendo por mais de três séculos a designação de Santa Casa da Misericórdia de Alverca.

Em 1980, foi criado o “Centro de Dia de Apoio à Terceira Idade” e, posteriormente, o Serviço de Apoio Domiciliário, valências que aí se mantiveram em funcionamento, até a sua transferência para as novas instalações (23 de setembro de 2002). Mantinha desde 1980 um serviço de atendimento apenas nos dias úteis, com o fornecimento de almoços e lanches, nas instalações do Centro, a um universo de noventa e cinco idosos, bem como no exterior, a trinta idosos, em termos de Apoio Domiciliário. Complementarmente, mantinha uma componente lúdica e cultural, no sentido do entretenimento dos idosos.

Os anos 90 constituem-se como o ponto de viragem na concretização dos objetivos maiores da instituição: a implementação da valência de lar. Para a prossecução deste objetivo foi fundamental a cedência, em direito de superfície, pelo Município de Vila Franca de Xira, dos terrenos onde se encontram implementados o edifício-sede e o jardim. Com capacidade para sessenta e quatro idosos em lar e cinquenta e cinco em centro de dia, presta ainda apoio a mais trinta seniores ao domicílio. [files.misericordia-alverca.webnode.pt/.../misericordia%20de%20Alverca_historia.doc..., consultado em setembro

de 2015].

Tem ao seu serviço nos mais diversos sectores de atividade, setenta e cinco colaboradores, sendo que os seus Corpos Gerentes (Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal) são integrados por voluntários.

O meu estágio decorreu no Lar da Misericórdia de Alverca do Ribatejo, inaugurado a 23 de setembro de 2002.

Esta é uma Instituição de Solidariedade Social sem fins lucrativos e que tem como objetivo dar resposta às necessidades dos idosos, numa perspetiva de ligação com a comunidade, minimizando os problemas espaciais e emocionais das pessoas idosas. Esta instituição presta serviços permanentes e adequados às necessidades dos idosos, contribuindo, deste modo, para a dignificação do processo de envelhecimento e cria condições que permitem incentivar a relação entre o utente, a sua família, pessoas amigas e a comunidade.

O Lar da Misericórdia de Alverca do Ribatejo é uma resposta social e com extrema importância no âmbito do envelhecimento ativo.

O Lar tem capacidade, atualmente, para sessenta e nove residentes e cinquenta e cinco em centro de dia. Esta instituição tem como objetivo prestar uma enorme quantidade de serviços para atingir os seus propósitos, proporcionar um envelhecimento saudável e prazeroso, nomeadamente, a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa institucionalizada e em centro de dia.

Tendo em conta a metodologia de trabalho que se pretendia desenvolver, foi necessário fazer-se o levantamento das necessidades do lar. Para isso foi elaborada uma pequena caracterização dos utentes do lar e uma breve constatação das suas necessidades, interesses e expectativas. Tal conhecimento é fundamental para que se tenha conhecimento do contexto de intervenção.

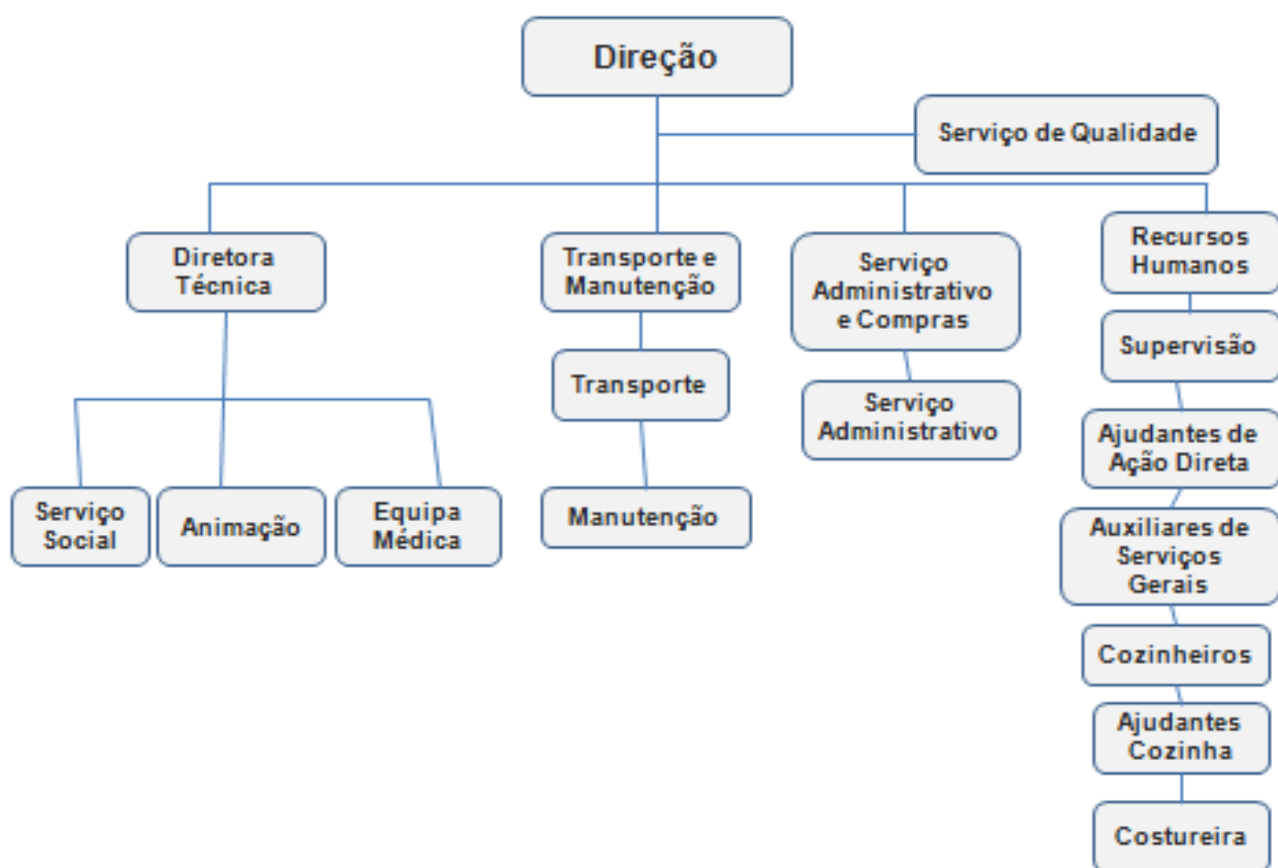


Figura 1. Organograma da instituição – Lar da Misericórdias de Alverca

CAPÍTULO II.

BREVE ENQUADRAMENTO TEÓRICO SOBRE ENVELHECIMENTO

2.1. O Estudo do fenómeno do Envelhecimento desde a Antiguidade até à Atualidade

As crenças e teorias do envelhecimento têm como base as perspetivas de Platão e de Aristóteles. Segundo Platão (427-347 a. C.) o envelhecimento deve ser encarado de uma forma positiva, pois segundo ele, o ser humano envelhece da mesma forma que viveu e, por isso, todos os indivíduos deveriam preparar-se para o envelhecimento. Já Aristóteles (Aristóteles, 383-322 a.de C.) considerava que a velhice era um processo natural que atingia todo o ser humano. Cícero (106-43 a.de C.) foi outro filósofo que se debruçou sobre o envelhecimento e defendia que aquilo que era originado pelo ser humano era potenciado com a evolução da idade. De igual forma, Séneca (4-65 d.de C.) falava da deterioração física e mental no indivíduo como consequência do envelhecimento. Adaptado de Ballesteros (2009,p.21).

Um dos primeiros estudiosos a debruçar-se sobre o assunto do envelhecimento bem-sucedido, foi o filósofo romano Cícero, que defende que a velhice é um fenómeno que varia consoante o indivíduo e reflete um período de tempo de oportunidades de crescimento pessoal.

Definir ao certo a idade de cada indivíduo é algo que está dependente de vários fatores. Podemos caracterizar a idade de cada um em três aspetos fundamentais: a idade biológica, que é aquela que está relacionada com o envelhecimento orgânico; a idade social que se refere ao papel, aos estatutos e hábitos que cada pessoa desenvolve na sociedade; e a idade psicológica que se refere aos comportamentos, capacidades intelectuais e motivações de cada um.

É no início do século XXI que a sociedade começa a exigir políticas específicas para

promover o envelhecimento ativo e, desta forma, reduzir a morbidade, promovendo a saúde e o bem-estar ao longo da vida e na velhice.

Para tal exigiu-se a aplicação de políticas direcionadas à melhoria da saúde e bem-estar na velhice, assim como à redução das doenças crônicas e de dependência, tanto ao nível populacional como a nível individual. Estas políticas deveriam incluir a promoção de fatores de proteção desde o ponto de vista comportamental até ao psicológico ao longo de toda a vida.

Quanto ao futuro mais provável das próximas décadas é que se incremente a esperança de vida, mas de uma forma saudável e sem incapacidades. Como conclui Lubitz (2004) na sua declaração:” se a morbilidade está reduzindo-se realmente... ele supõe que o período de tempo de enfermidade e incapacidade será menor entre os idosos do futuro que os anciãos atuais.” Ballesteros (2009, p.58).

Assim, as políticas de promoção de um bom envelhecimento deveriam ser generalizadas de forma a garantir as condições ambientais adequadas, uma educação continua, serviços de saúde e sociais, e oferecer oportunidades de vida independente e participação social ao longo de todo o ciclo de vida.

2.2. O que é o Envelhecimento?

“Quem não sabe o que é a velhice, tenha paciência até lá chegar, porque antes não o poderá saber” - Miguel Ângelo

O processo de envelhecimento tem-se tornado num dos temas mais atuais da nossa sociedade. Então, o que é o envelhecimento?

O envelhecimento é de um fenómeno complexo, mas que é natural, gradual e inevitável. Todo este processo implica um conjunto de transformações que ocorre em todas as pessoas com a passagem do tempo, independentemente da sua vontade e, por isso, é um

processo irreversível. Apesar de todos os esforços e avanços da ciência nada impede o processo de envelhecimento. É único, individual e diferenciado, uma vez que depende da conjugação de factores internos (como o património genético) e externos (como o estilo de vida, educação, ambiente e condições sociais).

Adaptado das autoras Moreira e Nogueira (2008, p.64):

“O processo de envelhecimento humano é complexo e requer a participação de diversas disciplinas para uma abordagem de múltiplos contornos. Trata-se de um fenómeno que apresenta características diferentes de acordo com a cultura, com o tempo e com o espaço e perpassa trajetórias da vida individual, social e cultural. Nesse sentido, o processo de envelhecimento vai além das mudanças bio-psico-sociais, tendo suas especificidades marcadas pela posição de classe social, pela cultura, pelas condições socioeconómicas e sanitárias do indivíduo ou da comunidade.”

Quando se fala de “velhice”, despoletam em todos nós sentimentos de medo e de angústia, devido às concepções culturais de outros tempos em que a percepção do envelhecimento era diferente, onde os idosos eram muito limitados na sua participação da vida ativa. Tal situação não permitia o seu desenvolvimento pessoal até ao fim das suas vidas.

De acordo com Rosa (1983), com o envelhecer, as funções sociais do homem tornam-se mais reduzidas, quer por escolha pessoal ditada pelas suas próprias limitações físicas, quer sobretudo por pressões da própria sociedade. A pessoa idosa, talvez na maioria dos casos, começa a formar de si mesma uma imagem negativa, resultante de um conjunto de ideias e atividades vindas da sociedade. Assim, a certa altura da vida, o indivíduo começa a sentir-se velho, significando que ele já não é mais o que costumava ser e para piorar, juntamente com as várias limitações impostas pelo envelhecimento, vem paralelamente a aposentadoria, que atrapalha financeira, psicológica e socialmente a estrutura do idoso. Muitos chegam a pensar

que a velhice é sinónima de doença e fraqueza, e que tanto o vigor físico como a saúde jamais estarão à sua disposição Dias & Schwartz (2005, s/p).

Quando se fala em envelhecimento, podemos fazê-lo sob diversas perspectivas: político, social, cultural, demográfico, económico, científico, etc.

No que diz respeito ao ponto de vista político, na sociedade atual, apesar de todas as evoluções que têm ocorrido, creio que a nossa sociedade ainda não está preparada para o impacto do fenómeno do envelhecimento, uma vez que esta temática não tem sido uma prioridade de intervenção para os nossos governos.

Contudo, no que diz respeito ao ponto de vista científico, pode dizer-se que a partir do século XIX muito se tem investigado nesta área, o que contribuiu para a melhoria dos problemas relacionados com o envelhecimento, aumentando desta forma a esperança média de vida.

O ponto de vista cultural sobre a temática do envelhecimento diz-nos que o vocabulário que utilizamos para designar as pessoas desta faixa etária (velhos, pessoas de idade, reformados, terceira e quarta idade, pessoas idosas, e, ainda, pessoas maiores, ou seniores), mostra que culturalmente olhamos para eles de diferentes perspetivas.

De facto, para identificar aqueles que entram na terceira idade, recorre-se à idade cronológica. No entanto, o envelhecimento não deve ser medido pelo número de anos ou pela entrada na reforma.

Por outro lado, em determinadas culturas, como a etnia cigana, o envelhecimento é não só associado à perda de faculdades, mas também ao aumento de conhecimentos/sabedoria, o que vai valorizar a sua importância e valor perante a sua comunidade.

No que concerne ao ponto de vista demográfico tem vindo a notar-se nos países desenvolvidos um aumento da população com idade superior a 65 anos, sendo que este

número tem tendência a aumentar com o passar dos anos. Esta situação revela um quadro demográfico em constante transformação, para o qual a nossa sociedade não está preparada.

Desta forma, como refere Cabral et al. (2013, p. 11):

“As últimas décadas do século passado registaram um aumento ininterrupto do número de idosos que transformou as sociedades mais desenvolvidas em sociedades envelhecidas. A conjugação da queda da fecundidade com o aumento da esperança média de vida, bem como a fortíssima imigração portuguesa nas décadas de 1960 e 1970, estão na base desse envelhecimento e da importância absoluta e relativa que a população idosa tem hoje na sociedade portuguesa, seja qual for a forma de a medir...segundo os dados da EUROSTAT, três em cada dez pessoas terão 65 ou mais anos em 2050. O cenário demográfico acentuará por consequência o envelhecimento, comumente medido pelo rácio entre idosos (65+) e jovens (até 15 anos).”

O envelhecimento da população é uma das maiores conquistas da humanidade, contudo, é também um dos seus maiores desafios devido às consequências sociais, económicas e políticas a ela inerentes.

No contexto das nossas sociedades atuais, o envelhecimento é uma realidade inevitável, fruto de uma maior longevidade humana e da alteração da própria realidade social. Nesse sentido torna-se importante perceber o conceito de envelhecimento e as suas dimensões.

Atualmente assiste-se a um envelhecimento progressivo da população mundial. Este envelhecimento deve-se ao facto dos avanços tecnológicos e da medicina, o que leva a um aumento da esperança média de vida, juntamente com uma diminuição da taxa de natalidade.

Assim sendo, nas sociedades atuais, o aumento do número de idosos é uma realidade inevitável e que tendencialmente está em constante crescimento, devido a uma maior longevidade humana e das alterações demográficas das sociedades desenvolvidas. O

envelhecimento tornou-se num problema social e consequentemente têm surgido desafios a vários níveis, entre os quais o aparecimento e crescimento de respostas sociais, sendo os lares uma delas.

Torna-se então fundamental minimizar estes efeitos de forma a proporcionar ao idoso uma vida independente e socialmente integrada, que lhe permita a manutenção da funcionalidade para a realização plena das suas tarefas diárias.

No decorrer deste projeto vou debruçar-me sobre a participação social na vertente do desenvolvimento das relações sociais e bem-estar dos idosos tendo sido, para tal, analisada a participação daqueles que estão institucionalizados no Lar da Misericórdia de Alverca do Ribatejo.

2.3. O Envelhecimento: consequências e influências

O envelhecimento é um processo dinâmico que se vai alterando e modificando com o decorrer do tempo, durante a vida do indivíduo.

Tal como refere Fontaine (1999,p.77):

“O envelhecimento perceptivo é muito diferencial. Algumas modalidades sensoriais como o olfacto são pouco afetadas pela idade, ao passo que outras como a audição são gravemente afetadas. A senescência toca essencialmente três modalidades: o equilíbrio, a audição e a visão. O seu envelhecimento tem consequências importantes, por vezes graves, a nível psicológico e social. Finalmente, os défices sensoriais de natureza auditiva e visual parecem ser causas importantes do declínio geral no funcionamento das actividades intelectuais.

O envelhecimento humano vai acontecendo pela degenerescência dos órgãos e abatimento da pessoa, sendo o processo de envelhecimento diferente de indivíduo para indivíduo. Muitas vezes uma pessoa de mais idade é menos velha que uma pessoa com menos

anos de vida, não só pela sua genética, como pela vida que viveu, mais ou menos intensa e dolorosa.

Pode-se entender que a idade biológica está relacionada com as alterações geradas no organismo à medida que a idade avança, sendo um processo natural e diferente de indivíduo para indivíduo, segundo as suas aptidões e modos de vida que tiveram, mais ou menos satisfatórias.

A idade biológica, segundo Irigaray e Schneider (2008,p.590):

“É definida pelas modificações corporais e mentais que ocorrem ao longo do processo de desenvolvimento e caracterizam o processo de envelhecimento humano, que pode ser compreendido como um processo que se inicia antes do nascimento do indivíduo e se estende por toda a existência humana. As mudanças e as perdas fazem parte do envelhecimento. A partir dos 40 anos, a estatura do indivíduo diminui cerca de um centímetro por década, principalmente devido à diminuição da altura vertebral ocasionada pela redução da massa óssea e outras alterações degenerativas da coluna vertebral. A pele fica mais fina e friável, menos elástica e com menos oleosidade. A visão também declina, principalmente para objetos próximos. A audição diminui ao longo dos anos, porém normalmente não interfere no dia-a-dia. Com o envelhecimento, o peso e o volume do encéfalo diminuem por perda de neurônios, mas, apesar desta redução, as funções mentais permanecem preservadas até o final da vida Costa & Pereira (2005).”

A idade social é caracterizada pela alteração e adaptação a diferentes papéis e atitudes de uma pessoa em dado momento da sua vida. Esta também é diferente de indivíduo para indivíduo e depende das relações sociais que se vão estabelecendo ao longo da vida.

A idade social, segundo Irigaray e Rodolfo (2008, p.590),

“A idade social é definida pela obtenção de hábitos e status social pelo indivíduo para o preenchimento de muitos papéis sociais ou expectativas em relação às pessoas de sua idade, em sua cultura e em seu grupo social. Um indivíduo pode ser mais velho ou mais jovem dependendo de como ele se comporta dentro de uma classificação esperada para sua idade em uma sociedade ou cultura particular. A medida da idade social é composta por performances individuais de papéis sociais e envolve características como tipo de vestimenta, hábitos e linguagem, bem como respeito social por parte de outras pessoas em posição de liderança. Ela também se relaciona com as idades cronológica e psicológica (Schroots & Birren, 1990). Para Neri (2005), “a idade social diz respeito à avaliação do grau de adequação de um indivíduo ao desempenho dos papéis e dos comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, num dado momento da história de cada sociedade”. Por outro lado, o envelhecimento social deve ser entendido como um processo de mudanças de papéis sociais, no qual são esperados dos idosos comportamentos que correspondam aos papéis determinados para eles. Há papéis que são graduados por idade e que são típicos desta parte da vida. Diferentes padrões de vestir e falar são esperados de pessoas em diferentes idades, e o status social varia de acordo com as diferenças e de acordo com a idade (Schroots & Birren, 1990). A idade psicologia é subjetiva, pois pode ser distinta da idade cronológica, porque os indivíduos avaliam a sua idade pelo que pensam e pelo que são capazes de fazer. Há pessoas com sessenta anos que dizem sentirem que têm quarenta, constatando, desta forma, que a idade cronológica não corresponde à idade psicológica.”

A idade psicológica, segundo Irigaray e Rodolfo (2006,p.591),

“O conceito de idade psicológica pode ser usado em dois sentidos. Um se refere à relação que existe entre a idade cronológica e às capacidades psicológicas, tais como percepção, aprendizagem e memória, as quais prenunciam o potencial de funcionamento futuro do

indivíduo (Neri, 2005). Hoyer e Roodin (2003) definem a idade psicológica como as habilidades adaptativas dos indivíduos para se adequarem às exigências do meio. As pessoas se adaptam ao meio pelo uso de várias características psicológicas, como aprendizagem, memória, inteligência, controle emocional, estratégias de coping etc. Há adultos que possuem tais características psicológicas com graus maiores que outros e, por isso, são considerados “jovens psicologicamente”, e outros que possuem tais traços em graus menores e são considerados “velhos psicologicamente”. Em parte, a caracterização do indivíduo como velho é dada quando ele começa a ter lapsos de memória, dificuldade de aprendizado e falhas de atenção, orientação e concentração, comparativamente com suas capacidades cognitivas anteriores. Sabe-se que mesmo durante o processo de envelhecimento normal, algumas capacidades cognitivas como a rapidez de aprendizagem e a memória diminuem naturalmente com a idade. No entanto, essas perdas podem ser compensadas por ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência. Felizmente, na maioria das vezes, o declínio no funcionamento cognitivo é provocado pelo desuso (falta de prática), doenças (como depressão), fatores comportamentais (como consumo de álcool e medicamentos), fatores psicológicos (por exemplo, falta de motivação, de confiança e baixas expectativas) e fatores sociais (como a solidão e o isolamento), mais do que o envelhecimento em si (WHO, 2005).”

Pode-se considerar que o envelhecimento é um processo dinâmico que se vai alterando e modificando com o decorrer do tempo, durante a vida dos indivíduos.

Apura-se que, durante todo o processo de envelhecimento das pessoas as suas capacidades são afetadas, tal como refere: Vandervoort (2000, p. 67) “[...] o aspecto biológico normal leva à diminuição das reservas funcionais do organismo. Essas alterações podem ser observadas no organismo do ser humano idoso: muscular, ósseo, nervoso, circulatório, pulmonar, endócrino e imunológico.” De acordo com autor supracitado, essas possíveis alterações levam a um declínio que varia entre os diversos tecidos e funções, como ainda

variam também de um indivíduo para outro. Segundo Guccione (1993) (...). Para Amâncio (1975), o envelhecimento representa uma etapa do desenvolvimento individual, sendo que a característica principal é acentuada pela perda da capacidade de adaptação, e menor expectativa de vida, isto significa excessiva vulnerabilidade e reduzida viabilidade diante das forças normais de mortalidade Silva (2005, p.14).

Clarifica-se desta forma, que o processo de envelhecimento advém de diferentes dimensões, tais como: fatores psicológicos, económicos, bem-estar social e dos eventos ocorridos na sua vida, assim como das mudanças do seu próprio organismo e novas adaptações a situações que vão sempre surgindo. Não obstante, pode-se considerar que, em muitos casos a idade cronológica que um indivíduo apresenta, pode não corresponder à idade biológica e social do mesmo.

No entanto, para além das condições físicas e de saúde que os indivíduos apresentam durante a passagem do “comboio do tempo”, outros fatores também influenciam o processo de envelhecimento.

Sendo a memória uma função intrínseca ao ser humano, função que se vai perdendo com o processo de envelhecimento, embora nem em todas as pessoas essa perda de memória seja igual para todos os indivíduos e na mesma idade. Verifica-se que as pessoas idosas lembram melhor eventos passados que recentes, tendo dificuldade em processar e preservar acontecimentos novos.

A memória é uma função que está intimamente ligada às nossas atividades diárias.

“Conforme Lieury (1998) recordou, a palavra memória tem origem no nome da deusa grega Mnemósia, cuja missão consistia em distrair Zeus, contando-lhe os mexericos do Olimpo. Desde a Antiguidade que os maiores filósofos se interessam por esta capacidade espantosa que os animais possuem, que consiste em conservarem as recordações, os traços do passado, e os rememorarem para os utilizarem nas atividades presentes. Este interesse tem sido objeto

de numerosas investigações, cujos quadros teóricos são muito variados.” Fontaine (2000,p.111).

Segundo Kaufman (1986) uma pessoa só é considerada “velha” pelos seus pares quando deixa de realizar atividades produtivas para a sociedade em que está inserido. O que é facto é que muitos idosos sentem-se inúteis por não estarem empenhados em qualquer atividade social produtiva. Fontaine (2000,p.154).

Baltes e Baltes (1990) defendem um modelo (Modelo da Otimização Seletiva por Compensação) que está assente em dois princípios fundamentais: a procura de um elevado nível de funcionamento e o evitamento dos comportamentos de risco.

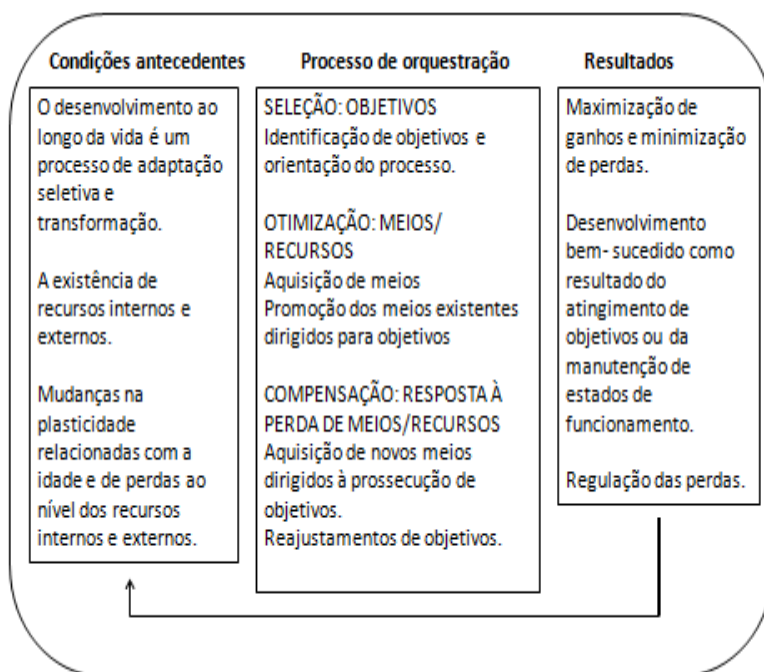


Figura 2. Modelo de otimização seletiva por compensação de Baltes e Baltes, adaptado de Fonseca (2005, p. 101)

Outro fator que influencia o envelhecimento está relacionado com o funcionamento emocional e motivacional. Durante a nossa vida ocorrem várias situações e eventos perante os quais temos de nos adaptar para os ultrapassar. Este processo, vai permitir um melhor amadurecimento do indivíduo e uma “atitude melhorada” perante situações semelhantes que

ainda possam surgir. De igual forma, a participação social de uma forma saudável e ativa, são também elementos que exercem uma grande influência no decorrer de todo este processo.

Deve-se então encarar o envelhecimento, como uma oportunidade e não como um problema. Este será um desafio para aqueles que envelhecem mas também, para a sociedade em que estes estão inseridos. Para realizar este desafio do envelhecimento com sucesso é importante que o individuo seja um agente permanentemente ativo, tanto a nível individual, como comunitário ou populacional.

Segundo a autora Ballesteros (2009), a gerontologia como ciência do envelhecimento é necessariamente multidisciplinar, no entanto envelhecer positivamente tem importantes componentes psicológicos e comportamentais. Mas, ao tentar fazer-se um balanço sobre esta situação é necessário saber-se: Em que medida o envelhecimento é explicado por fatores genéticos ou ambientais? A resposta é comumente aceite e refere que vinte e cinco por cento face a setenta e cinco por cento. Ou seja, a contribuição ambiental é estimada em três quartas partes da variação do envelhecimento ativo enquanto a genética se atribui apenas uma quarta parte.

Assim, podemos considerar que são as mudanças/alterações entre o individuo, a sua conduta e o seu meio ambiente que podem influenciar a forma como envelhecemos. Ou seja, as formas de envelhecer não ocorrem ao acaso, devem-se em boa medida, ao que a pessoa faz, às suas formas de pensar, sentir e atuar; isto é, a todas as características do individuo, às interações que este vai desenvolvendo ao longo da vida, bem como às condições biológicas e sociais dessas mesmas interações.

“Pero, además, si eso es así cuando se habla de los factores determinantes del envejecimiento activo, aún más ocurre cuando tratamos de definir esa forma de envejecer; es decidir, son condiciones psicológicas las que nos permiten identificar el buen envejecimiento: salud conductual y buen ajuste físico, óptimo funcionamiento cognitivo, autorregulación

emocional-motivacional y participación e implicación social. Eso sí, esos atributos del individuo son el producto de los millones de interacciones habidas a lo largo de la vida entre la persona (como condición biológica y social), su conducta y los contextos con los que interactúa. Por todo ello, el subtítulo de esta monografía señala la ciencia psicológica desde la que está contemplado el envejecimiento activo.” Ballesteros (2009, p. 21)

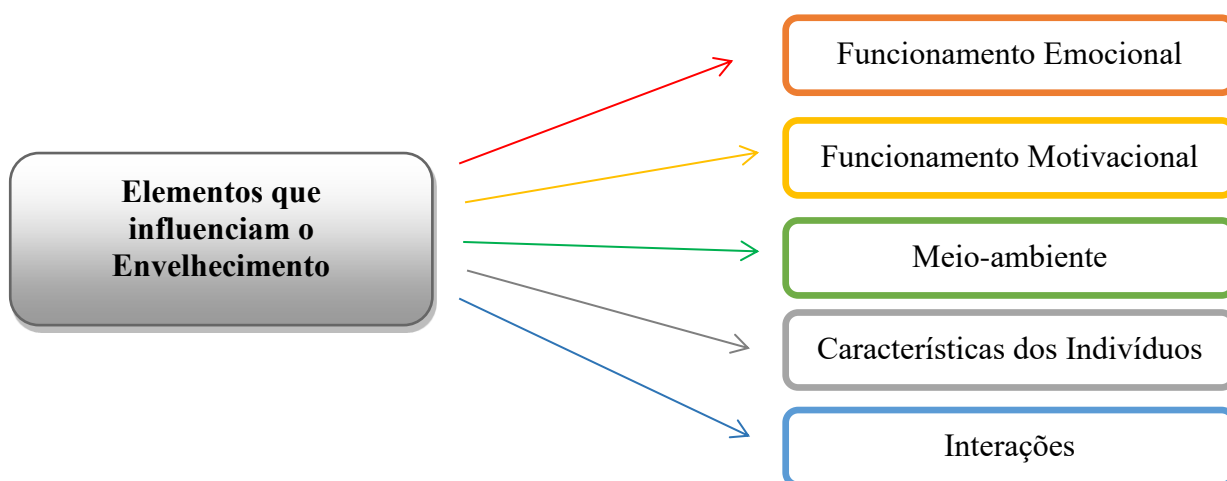


Figura 3. Elementos que influnciam o Envelhecimento

Apesar de sermos afetados por fatores biológicos durante o envelhecimento, este vai ser sempre diferente de indivíduo para indivíduo, pois todos somos fruto de fatores psicológicos e socioculturais, numa interação contínua, ativa e dinâmica com o mundo. Gould (1997,1981), como citado por Ballesteros (2009) defende que as diferenças intra e interindividuais atribuídas à idade não se devem exclusivamente a ela, mas, como assinala Bandura (1987), ao processo contínuo e dinâmico através do qual o indivíduo, como organismo biológico, e as suas condições comportamentais e psicológicas interagem com os fatores externos socioculturais, económicos e ambientais. Durante o processo de envelhecimento, o que o ser humano faz, pensa e sente, e o modo como interage com os fatores ambientais e históricos, são também elementos decisivos no processo de envelhecimento.

Segundo a opinião da autora Ballesteros (2009) o envelhecimento ativo e positivo não é uma conceção fácil, superficial e simplista acerca do envelhecimento, da velhice e dos velhos. Pelo contrário, é um conceito realista e empírico do envelhecimento, que inclui tanto a diminuição/perda de qualidades e capacidades, como também o aumento das mesmas. Assim, pode-se considerar que a mudança e a estabilidade são parte do processo de envelhecimento. De acordo com a mesma autora Ballesteros (2009), o envelhecimento da população pode ser considerado como uma das maiores revoluções demográficas ao longo da história da humanidade.

Para além do aumento da esperança de vida e do envelhecimento populacional, a morbidez é um tema de estudo nos tempos atuais. Cada vez mais, devido aos avanços da tecnologia, a população adquiriu hábitos mórbidos e sedentários que aumentam a falta de atividade física e também intelectual. No entanto há que referir que a esperança média de vida tem vindo a aumentar junto daqueles que sofrem de incapacidades. Tudo isto é devido, sem dúvida, ao esforço coletivo em procurar melhores condições de vida através de políticas sociais e sanitárias, assim como em promover melhores estilos de vida e hábitos de vida saudável ao longo de toda a vida.

2.4. Envelhecimento Ativo

Todas estas políticas que têm como objetivo manter hábitos de vida saudáveis, visam promover um melhoramento no nosso envelhecimento. Pode considerar-se uma velhice bem-sucedida quando esta atinge três níveis fundamentais: manutenção da saúde de forma a prevenir o aparecimento de doenças que possam causar perdas de autonomia, manutenção de um bom nível intelectual e físico de forma a mantermo-nos ativos e funcionais; e conservação de funções sociais que desenvolvem no individuo um bem-estar derivado às concretizações pessoais por saber que ainda é um elemento fundamental à sociedade em que está inserido.

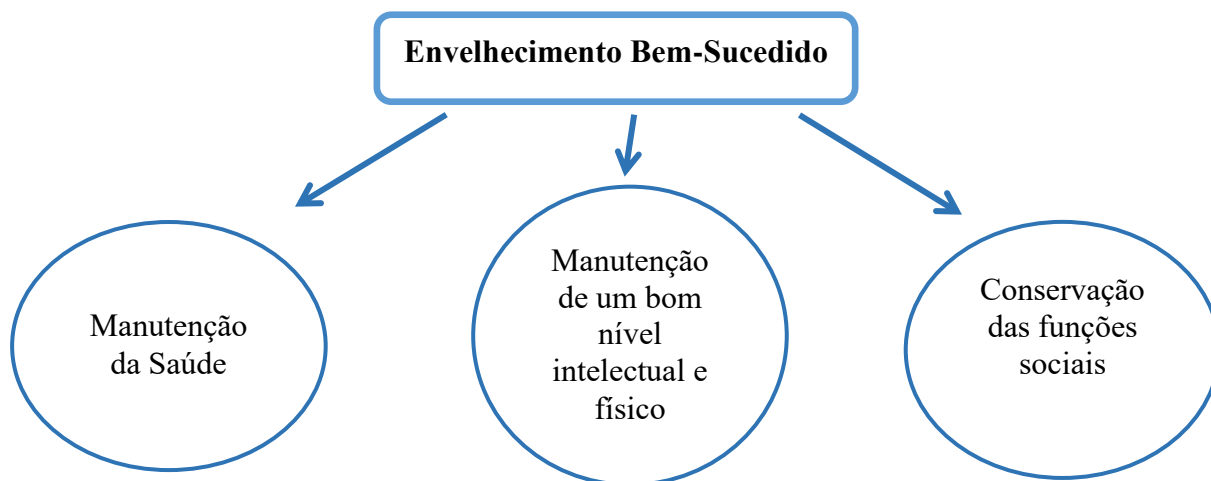


Figura 4. Envelhecimento Bem-Sucedido

No entanto há que referir que todos nós, enquanto indivíduos, dispomos de uma reserva de capacidades físicas e cognitivas que podem ser utilizadas consoante as nossas motivações e a sociedade na qual estamos inseridos. Desta forma, pode-se afirmar que estas reservas vão permitir ao indivíduo melhorar o seu próprio funcionamento.

Segundo Bandura (1995) uma das formas para que o envelhecimento seja bem-sucedido, parte de uma crença positiva de um indivíduo nas suas capacidades para concretizar ações variadas da sua vida quotidiana. Este conceito foi aplicado num estudo sobre a velhice, pela Fundação *McArthur* que avaliou os vários domínios (biomédico, psicológico, social e físico), em 1189 sujeitos. Ballesteros (2009,p186)

“Parece que o melhor fator de predição da velhice ótima no plano cognitivo é o nível de escolaridade. É difícil determinar se se trata de uma aquisição precoce que se mantém durante toda a vida, ou se as pessoas com níveis elevados de estudos se sentem mais tentadas na velhice, a introduzirem nos seus lazers atividades (leitura, palavras cruzadas, etc.) que favorecem a elevada manutenção da sua cognição. O segundo fator de predição é a capacidade de expiração pulmonar que está significativamente correlacionada com a

manutenção das atividades cognitivas. O terceiro fator de predição é o aumento da atividade física fatigante (sem excesso) no domicílio e em seu redor. Finalmente, o último fator de predição é um fator de personalidade. Trata-se da percepção da sua eficácia pessoal ou autoconfiança (self-efficacy).” Fontaine (2000,p.153)

Segundo Moreira (2013):

“O conceito de Envelhecimento Bem-sucedido surge em meados dos anos 80 resultando das alterações demográficas e consequentes necessidades de promover uma adaptação otimizada a uma nova etapa de vida. De acordo com Rowe e Kahn (1997), o Envelhecimento bem-sucedido implica que as pessoas apresentem um baixo risco de doença e incapacidades, que pratiquem um estilo de vida saudável e que mantenham uma vida social activa.”

Estes autores referem ainda que o Envelhecimento bem-sucedido engloba três componentes centrais:

- 1. Reduzida probabilidade de doença e a incapacidade a ela associada. Inclui a ausência de doença, mas também a ausência ou a presença de reduzidos factores de risco para ter doença.*
- 2. Elevada capacidade cognitiva e capacidade funcional. Inclui o que a pessoa é capaz de fazer e o que realmente faz.*
- 3. Envolvimento activo com a vida. Inclui a presença de relações interpessoais e o desenvolvimento de actividades produtiva.” Moreira (2013, p.30-31).*

Para outros estudiosos o envelhecimento bem-sucedido tem outros critérios, a considerar.

“También os autores Guralnik y Kaplan (1989) consideran dos criterios principales param el envejecimiento com éxito: bajo nivel de enfermedad y discapacidad y buen funcionamiento físico.” Ballesteros (2009,p.62).

Ainda assim, Fontaine (2000) defendeu que a velhice bem-sucedida passa pelo nível de escolaridade e, pelo que constatei no lar, os idosos com mais anos de escola eram os mais bem-dispostos e ativos e com melhor desempenho nas atividades.

O conceito de envelhecimento bem-sucedido é distinto de indivíduo para indivíduo, pois está relacionado com as competências de cada pessoa e com os seus domínios de funcionamento. O modelo de seleção- otimização- compensação surgiu com Baltes em 1987, que ao longo dos tempos foi evoluindo, já que se debruça sobre os processos que cada indivíduo utiliza para alcançar os seus objetivos pessoais e propõe três mecanismos interativos: seleção, otimização e compensação. Baltes, Staudinger e Lindenberger (1999) defendem que o modelo SOC se baseia em três características fundamentais:

a) A seleção, que corresponde ao processo de seleção de objetivos e de resultados desejáveis, onde os idosos escolhem e direcionam a sua atenção e os seus recursos em experiências que lhes confirmam satisfação pessoal;

b) A otimização, que concerne aos meios utilizados para atingir os objetivos inicialmente delineados e que lhes permita atingir os objetivos desejados, maximizando o percurso de vida;

c) Compensação, que diz respeito à produção de respostas que permitam conservar e/ou recuperar as perdas que vão surgindo e que podem comprometer a obtenção dos objetivos desejáveis.

De uma forma geral este modelo defende que um processo de envelhecimento bem-sucedido e com resultados positivos, baseia-se na obtenção de um desenvolvimento, no qual

se relacionem uma maximização de ganhos e uma minimização de perdas, através do recurso a processos de seleção, otimização e compensação.

Segundo Fonseca (2004, p.101):

O modelo SOC (Figura 2) tem permitido igualmente especificar como é que as pessoas abordam e gerem (mais ou menos eficazmente) as mudanças verificadas ao longo de vida nos planos biológicos, psicológico e social, responsáveis isolada ou separadamente tanto pela criação de oportunidades de desenvolvimento como pelo aparecimento de constrangimentos à evolução das trajetórias desenvolvimentais

a) A seleção, que corresponde ao processo de seleção de objetivos e de resultados desejáveis, onde os idosos escolhem e direcionam a sua atenção e os seus recursos em experiências que lhes confirmem satisfação pessoal;

b) Otimização, que concerne aos meios utilizados para atingir os objetivos inicialmente delineados e que lhes permita atingir os objetivos desejados, maximizando o percurso de vida;

c) Compensação, que diz respeito à produção de respostas que permitam conservar e/ou recuperar as perdas que vão surgindo e que podem ser A seleção, que corresponde ao processo de seleção de objetivos e de resultados desejáveis, onde os idosos escolhem e direcionam a sua atenção e os seus recursos em experiências que lhes confirmem satisfação pessoal.

O envelhecimento é algo que atinge todos os seres vivos e, por isso, envelhecer de uma forma ativa é uma preocupação que a ciência e a sociedade enfrentam nos tempos atuais. Estas alterações que foram surgindo ao longo dos tempos, no que concerne ao envelhecimento, devem-se a vários fatores, nomeadamente ao aumento da longevidade, às alterações demográficas, ao aumento da qualidade de vida, ao melhoramento das condições de vida/habitabilidade, assim como das condições de saúde/progresso da medicina (prevenção,

novos tratamentos e curas). Todas estas evoluções que foram surgindo ao longo dos tempos permitiram às pessoas alcançar idades mais avançadas e de uma forma mais ativa, superior à dos nossos antepassados.

Segundo Ballesteros (2009) o processo de envelhecimento ativo é uma consequência do processo de adaptação que ocorre ao longo da vida, na qual se vai desenvolvendo as aptidões físicas e intelectuais (saúde e funcionamento cognitivo). Desta forma, para que este processo de envelhecimento ativo aconteça, é necessário otimizar e promover todos os fatores que condicionam estes aspetos (saúde, física, psicológica e sócio ambiental), e que permitirão melhorar o bem-estar e a qualidade de vida na velhice.

“Ello es debido al progreso de la medicina y a las mejoras educativas y socioeconómicas de las condiciones de vida, pero, también, a la mejora en los estilos de vida, es decidir, a la conducta humana. Ballesteros (2009, p.11)

Uma vez que o processo de envelhecimento é o resultado de um processo de toda a vida, é então necessário melhorar e otimizar o desenvolvimento do indivíduo desde a infância, ou até mesmo desde o nascimento.

2.4.1. Que fatores influenciam um envelhecimento ativo?

Vários estudos comprovam que a atividade física é um fator fundamental para que o envelhecimento se faça com êxito. Apesar das alterações físicas que vão decorrendo com o avançar da idade, estas podem agravar-se se existir falta de exercício. Assim sendo, depende do indivíduo melhorar a sua qualidade através de uma prática ativa de exercício físico de forma a retardar as mudanças causadas pelo avanço inevitável da idade.

“El individuo joven inactivo parece viejo como el viejo activo parece joven. La actividad física tiene también efectos en el bienestar y promueve las habilidades mentales, el bienestar

subjetivo, las habilidades sociales y el autoconcepto.” Ballesteros (2009, p.12)

A atividade cognitiva/intelectual é também um fator fundamental para um bom envelhecimento. Vários estudos comprovam que as pessoas que se mantêm mentalmente ativas alcançam idades mais avançadas. Desta forma, as pessoas mais idosas devem estar envolvidas em tarefas mentais desafiantes, bem como de cultivar os seus interesses e os seus contactos sociais.

Segundo opinião da autora Ballesteros (2009, p.13-23)

“Una persona mayor debe estar involucrada en tareas mentales, incluso desafiantes. La reducción en actividad mental puede acelerar el proceso de envejecimiento.”

Assim, por exemplo, se é certo que o funcionamento cognitivo fluido tem uma forte base biológica, também existe bastante prova empírica de que essa base biológica é extraordinariamente plástica e pode ser modificada como afeito das intervenções realizadas pelo indivíduo desde o ambiente físico e sociocultural (Rosenzweig & Bennett, 1996). O mesmo conceito de velhice e o modo como envelhece uma pessoa concreta numa determinada sociedade são de certo modo, fenómenos socioculturais. Sem dúvida que não se podem ignorar a importância dos fatores socioculturais no envelhecimento, segundo parecem sustentar alguns autores construtivistas, como Gergen e Gergen (2001).

O envelhecimento é algo que atinge todos os seres vivos e, por isso, envelhecer de uma forma ativa é uma preocupação que a ciência e a sociedade enfrentam nos tempos atuais. Estas alterações que foram surgindo ao longo dos tempos, no que concerne ao envelhecimento, devem-se a vários fatores, nomeadamente ao aumento da longevidade, às alterações demográficas, ao aumento da qualidade de vida, ao melhoramento das condições de vida/habitabilidade, assim como das condições de saúde/progresso da medicina (prevenção, novos tratamentos e curas). Todas estas evoluções que foram surgindo ao longo dos tempos permitiram às pessoas alcançar idades mais avançadas e de uma forma mais ativa, superior à

dos nossos antepassados.

“Ello es debido al progreso de la medicina y a las mejoras educativas y socioeconómicas de las condiciones de vida, pero, también, a la mejora en los estilos de vida, es decidir, a la conducta humana.” Ballesteros (2009, p.11)

Segundo Ballesteros (2009) o processo de envelhecimento ativo é uma consequência do processo de adaptação que ocorre ao longo da vida, na qual se vai desenvolvendo as aptidões físicas e intelectuais (saúde e funcionamento cognitivo). Desta forma, para que este processo de envelhecimento ativo aconteça, é necessário otimizar e promover todos os fatores que condicionam estes aspetos (saúde, física, psicológica e sócio-ambiental), e que permitirão melhorar o bem-estar e a qualidade de vida na velhice.

Uma vez que o processo de envelhecimento é o resultado de um processo de toda a vida, é então necessário melhorar e otimizar o desenvolvimento do indivíduo desde a infância, ou até mesmo desde o nascimento.

Segundo a autora Ballesteros (2009, p.16).

La gerontología – como ciencia del envejecimiento – es, necesariamente, multidisciplinar; sin embargo, envejecer positivamente tiene importantes componentes psicológicos y comportamentales. Pero, tratando de formular un somero balance, cabe preguntar: en qué medida el envejecimiento está explicada por factores genéticos o ambientales? La respuesta es comúnmente aceptada: un 25 por 100 frente a un 75 por 100; es decidir, la contribución ambiental es estimada en três cuartas partes de la varianza total del envejecimiento activo, mientras que la genética se le atribuye tan solo una cuarta parte.

Segundo Roach (2003) o sucesso do envelhecimento depende da capacidade de cada um em manter e continuar com os padrões de comportamento anteriores. A personalidade e os padrões de comportamento básicos permanecem estáveis com o processo de envelhecimento. Assim, o indivíduo que em jovem foi socialmente isolado, provavelmente sê-lo-á numa idade mais avançada. Da mesma forma, uma pessoa otimista durante a juventude provavelmente terá essas características e saberá enfrentar a velhice com sucesso. Ferreira (2011, p.19) afirma que durante o processo de envelhecimento, o que o ser humano faz, pensa e sente, e o modo em que interage com os fatores ambientais e históricos, é também um elemento decisivo no processo de envelhecimento.

O envelhecimento ativo acontece nuns indivíduos, mas não sucede em todos, é mais um conceito que uma realidade generalizada, tal como refere Ballesteros (1999).

2.5. Síntese

Como se tem vindo a demonstrar com este capítulo, são vários os fatores que afetam, condicionam e influenciam a população idosa. Contudo, para que haja um envelhecimento ativo, com qualidade de vida e de forma saudável, é necessário que existam também boas condições de saúde e de vida que, consequentemente, estão relacionadas com o modo de vida das pessoas.

Não obstante, a saúde não é o único elemento que condiciona o envelhecimento. Outros fatores, tais como: as condições de vida, as atividades que desenvolveram, os contatos sociais e pessoais que se estabeleceram, são também elementos fundamentais que condicionam todo este processo.

“Em suma, tal como muitos estudos sobre o envelhecimento têm demonstrado (Fernández-Ballesteros et al., 2010), também em Portugal parece existir uma relação virtuosa entre aquilo que a literatura tem designado por envelhecimento activo e um estado de saúde subjetivo mais positivo das pessoas mais velhas. Nessa relação virtuosa não se pode contudo

menosprezar o peso que a doença associada ao factor idade, assim como as trajectórias de vida individuais, terão no condicionamento do quadro de vida de cada pessoa nesta fase da vida, o qual possibilita ou inviabiliza muito do que constitui um envelhecimento activo.” Cabral, et,al (2013, p. 278).

Paul Wallace (2001) afirma que “ (...) *a transição de uma era de população jovem, em rápido crescimento, para uma era de população mais velha e muitas vezes em declínio requer ajuste radical, não apenas nas nossas atitudes e expectativas. Uma nova era pede um novo estado de espírito*”, citado por Jacob e Fernandes (2011, p. 4).

CAPÍTULO III

ENTRE A IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS E O DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES - UM PROCESSO INTERATIVO

“É melhor tentar e falhar, que preocupar-se e ver a vida passar. É melhor tentar, ainda que em vão, que sentar-se fazendo nada até o final. Eu prefiro na chuva caminhar que em dias de frio me esconder. Prefiro ser feliz, embora louco, que em conformidade viver.”

Martin Luther King

3.1. O Processo de identificação de Problemas, Interesses, Expetativas, Motivações

No início deste estágio, através da observação direta que foi realizada, constatou-se desde logo que havia na maioria dos idosos e idosas a vontade plena de não fazerem nada, querem apenas usufruir deste tempo para descansar, porque têm atrás de si uma vida de muito trabalho, e agora é tempo de descansar. Contudo, encontraram-se algumas pessoas com vontade de fazer alguma coisa para não pararem de vez, pois seria pior para elas, como as próprias o dizem.

Depois de presenciar e participar nas atividades semanais propostas pelo plano de atividades do lar do corrente ano, verificou-se que a área cognitiva, sensorial e motora deveria ser mais trabalhada. Assim sendo, depois de várias pesquisas, foram analisadas e consideradas quais as atividades que eram essenciais preparar para que os seniores se sentissem mais motivados e capazes. Para isso foi necessário desenvolver atividades de que gostassem e que há muito não faziam, tal como a escrita e cálculos aritméticos, entre outras atividades que têm vindo a gostar de fazer. O lar proporciona-lhes atividades diversas, mas incide mais em atividades motoras, e de motricidade fina, as quais foram trabalhadas com menos intensidade.

Ao longo deste estágio pretendeu-se desenvolver o Envelhecimento Ativo junto dos idosos do Lar da Misericórdia de Alverca. Para a concretização deste trabalho pretendeu-se

trabalhar várias áreas com vista a atingir vários objetivos, sendo eles:

A partilha de conhecimento que o idoso vai realizar bem como a consciência de si mesmo: das suas limitações e capacidades;

Proporcionar-lhes uma maior autonomia através da orientação do idoso para desempenhar as atividades corretamente em situações individuais e coletivas, proporcionadas através do acompanhamento contínuo.

Oferecer-lhes uma aprendizagem contínua que lhes mostra que ainda existem novas possibilidades de estar no mundo para conhecer e aprender, mantendo-os desta forma integrados e ativos.

Reconhecer as suas competências de forma a motivá-los para a realização de novas atividades. Desenvolver o seu sentido de responsabilidade, permitindo que o idoso reconheça que a prática de determinados comportamentos promove a sua qualidade de vida.

Todavia, como os seniores demoravam algum tempo a desempenhar a atividade, por vezes havia falta de tempo para que todo o grupo, das treze pessoas, pudesse fazer a mesma atividade no mesmo dia. Sendo assim, no dia seguinte era necessário dar continuidade à atividade do dia anterior com os seniores que não a tinham realizado. Também aconteceu, que com uns seniores foram concretizadas atividades de leitura e com os que não sabiam ler foram feitas outras atividades.

Assim sendo, devido às limitações que cada sénior apresenta eram realizadas atividades diferentes. Quando esta situação acontecia eram feitos os possíveis para que um grupo não se apercebesse que atividade dele era diferente, para que não se sentisse diminuído ou excluído. O objetivo era que todos se sentissem bem e realizados nas atividades que lhes eram propostas, por isso é negociado com os idosos aquelas que se iam realizar e, se um dia estavam com mais vontade de fazerem cálculos, faziam-nos, se não, trocava-se a atividade programada por outra que fosse mais do seu agrado e à disposição do momento.

Durante a realização de algumas atividades aconteceu haver pessoas maldispostas ou com outras condicionantes que preferiram fazer a atividade noutro dia.

Não foram encontradas grandes dificuldades no decorrer do estágio. Através das minhas características pessoais consegui conquistar todos com o meu modo de ser, e isso foi uma mais-valia para que o meu estágio decorresse normalmente, sem problemas.

3.2.Caracterização dos idosos participantes

Para a elaboração do plano foi consultada a equipa do lar e a metodologia adotada para a realização de cada atividade foi escolhida com base na experiência de anos anteriores, mediante os erros e sucessos daí decorrentes. A caracterização foi elaborada numa tabela, que se divide em 4 colunas: a primeira corresponde aos nomes dos residentes com os quais se desenvolveram as atividades; a segunda concerne a idade desses mesmos utentes; a terceira coluna refere-se à caracterização do género de cada pessoa; e na quarta coluna é identificado o tempo de permanência dos mesmos no lar.

<i>Tabela 1</i>			
<i>Caracterização dos idosos participantes no lar</i>			
NOMES	IDADE	GÉNERO	TEMPO DE PERMANÊNCIA
A.J.	89	Feminino	16/11/2006
A.C	87	Masculino	09/10/2013
B.C.	74	Feminino	15/10/2014
C.C.	91	Feminino	01/10/2015
D.P.	89	Feminino	07/03/2013
F.C.	66	Masculino	14/09/2015
F.M.	67	Masculino	14/09/2015
J.L.	70	Feminino	12/12/2011
L.C.	84	Feminino	7/12/2011
M.G	73	Feminino	05/12/2011

M.G.	85	Feminino	15/09/2014
S.S.	85	Feminino	02/01/2013
S.P.	77	Feminino	12/09/2014

Para que a metodologia utilizada fosse a mais adequada, fez-se também uma análise das habilitações dos idosos e idosas que constituíam o grupo de trabalho. Essa análise, é apresentada na tabela seguinte:

<i>Tabela 2</i>		
<i>Habilitação dos idosos participantes</i>		
Nomes	HABILITAÇÕES	
	SABER LER E ESCREVER	NÃO SABE LER NEM ESCREVER
A.J.		X
A.C	✓	
B.C.		X
C. C.		X
D.P.	✓	
F. C.	✓	
F. M.	✓ (*)	
J.L.	✓	
L. C.	✓	
M.G.	✓	
M. G.	✓	
S.S.	✓	
S.P.	✓	

(*) O utente sabe ler, mas não pode escrever, uma vez que tem a mão direita amputada devido a um acidente de trabalho.

<i>Tabela 3</i>						
<i>Caracterização das capacidades e doenças dos idosos</i>						
NOMES	CAPACIDADES *			DOENÇAS		
	Sensoriais	Cognitivas	Motoras	Demência	AVC	Alzheimer
A.J.	Não se conhecem	Sim	Cadeira de rodas	Não	Não	Não
A.C	Usa aparelho auditivo	Sim	Sim	Não	Não	Não
B.M.	Problemas de visão	Não	Sim	Sim	Não	Não
C.C.	Problemas de visão	Sim	Sim (com apoio de andarilho)	Não	Não	Não
D. P	Não se conhece	Sim	Sim	Não	Não	Não
F. C.	Não se conhece	Não	Sim	Sim	Sim	Não
F. M	Não se conhece	Sim	Sim	Sim	Não	Não
J. L.	Não se conhece	Sim	Sim	Não	Não	Não
L. C.	Problemas de visão	Sim	Sim	Não	Não	Não
M.G	Não se conhece	Não	Sim	Sim	Não	Não
M. G.	Não se conhece	Não	Sim	Sim	Não	Não
S.S.	Não se conhece	Sim	Sim	Não	Não	Não
S.P.	Não se conhece	Sim	Sim	Não	Não	Não

(*) Estas capacidades foram identificadas por observação.

3.3. Definição de objetivos

Este trabalho de estágio tem como objetivos a compreensão da vivência diária dos idosos institucionalizados e em centro de dia, da ocupação dos seus tempos livres e de como lhes proporcionar uma melhor qualidade de vida, sendo que essa melhoria na qualidade de vida passa pela motivação para atividades que os despertem para a promoção de mais saúde e bem-estar.

Pretendeu-se proporcionar atividades estimulantes, desenvolvimento de atividades em

grupo e/ou individuais, perante as condições de cada idoso, permitindo ao idoso um maior bem-estar individual e de convivência, de forma a conseguir reconhecer que as atividades lhes são benéficas, aumentar a sua autoestima, e acima de tudo não sentir que nada vale a pena ou faz sentido, além do progressivo envelhecimento, fruto também, de uma grande letargia.

Segundo diz Prochnau e Pastório (2007, p.1-2)

“O processo de envelhecimento é motivo de preocupações desde o início da civilização (NETTO, 2002). Porém, o estudo científico da terceira idade tem-se desenvolvido apenas nos últimos anos tanto para a psicologia quanto para as demais áreas do conhecimento, devido ao aumento da expectativa de vida populacional e redução das taxas de natalidade que resultaram no aumento do número de idosos (BRASIL, 2004; PAPALIA; OLDS, 2000). A relação entre envelhecimento e auto-estima é cercada de controversas. Em um extremo os livros de gerontologia afirmam que esta última etapa da vida quando associada a fragilidade em termos físicos, psicológicos e a personalidade afeta a auto-estima do idoso (REICHEL; GALLO, 2001). Porém, em outro extremo a literatura referente a este construto confronta-se entre aqueles que defendem que a auto-estima pode ser decorrente de períodos e situações específicas (BLOCK; ROBINS, 1993 apud REPPOLD, 2001) e aqueles que afirmam que a história do indivíduo influencia a auto-estima do mesmo (BRANDEN, 1999). A qual é estável e permanente durante o ciclo vital (REPPOLD, 2001).”.

“Não perca a oportunidade de fazer uma vida digna de ser vivida, fazer da aposentadoria e da terceira idade o momento mais rico e abençoado de suas existências”

Marilda Veloso

CAPÍTULO IV

PLANO DE AÇÃO

4.1. Atividades desenvolvidas

Após algumas observações e conversas informais com os idosos e as idosas e com as colaboradoras da instituição, constatou-se que os idosos necessitavam de uma intervenção mais ativa dentro do lar. Aquando do início da realização do estágio, verificou-se, desde logo, que a única forma de estar destes idosos era a “dormitar”, sendo que estavam bastante desmotivados, inicialmente, para a realização das atividades propostas.

Desta forma, ao reunir com a Diretora do Lar da Misericórdia de Alverca, foi referido que seria muito importante criar atividades em que os idosos se pudessem integrar, motivando-os e tornando-os mais ativos.

Durante a elaboração do plano de atividades não foi possível promover atividades externas à instituição, uma vez que muitos dos seus idosos apresentavam dificuldades que os impediam de as realizar. De igual forma, os recursos financeiros para uma saída ao exterior eram difíceis de suportar por parte da Instituição.

Assim sendo, houve uma necessidade de criar atividades diárias que se realizassem dentro da Instituição, mas que promovessem um envelhecimento ativo, não esquecendo os seus interesses e gostos.

Algumas das estratégias desenvolvidas por mim tinham então como objetivo: proporcionar aos idosos momentos de lazer; promover atividades que potenciem a aquisição de aprendizagens e de novos conhecimentos, consolidando também os conhecimentos já existentes; proporcionar uma troca de saberes e de experiências e também desenvolver a sua autonomia.

Desta forma as atividades foram pensadas de acordo com as necessidades sentidas com o objetivo de despertar nos idosos um envelhecimento ativo e a educação ao longo da

vida. Têm sido realizadas atividades de vários tipos com vista a obter variados objetivos, tais como aqueles acima mencionados.

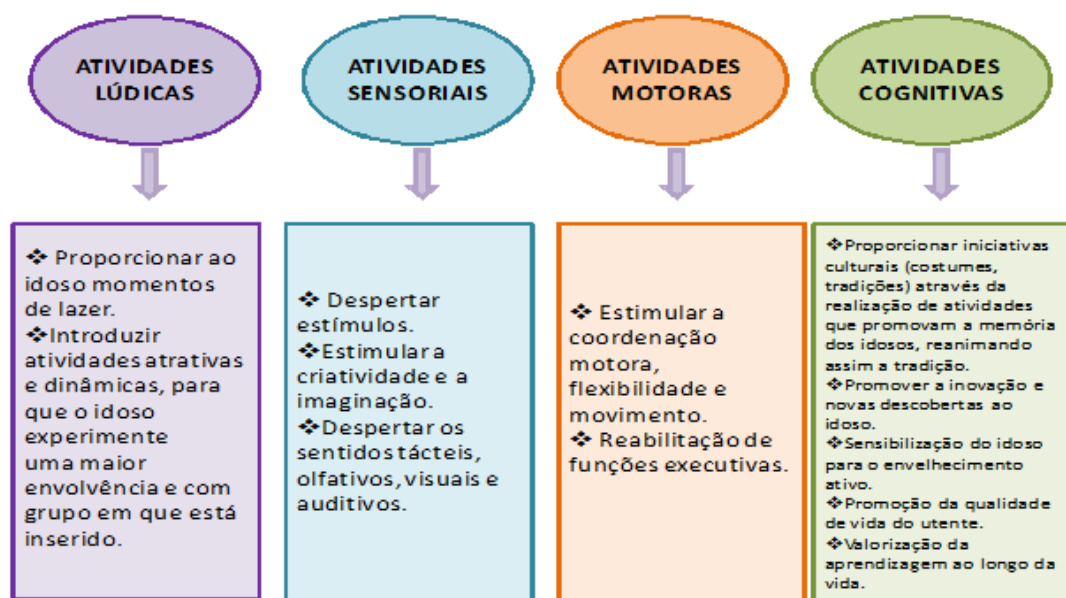


Figura 5. Atividades implementadas e desenvolvidas ao longo do estágio

Das atividades desenvolvidas, umas foram melhor entendidas pelos idosos e idosas do que outras, devido ao esquecimento e desinteresse em que estavam mergulhados. Todas as atividades propostas foram bem aceites, contudo foram de maior sucesso as atividades cognitivas.

4.1.1. Mapa de atividades realizadas

“À medida que conquistamos a maturidade tornamo-nos mais jovens.”

Herman Hesse

Apresenta-se agora uma tabela que corresponde às atividades que se realizaram com os idosos, que tinham como objetivo proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida, fazendo com que se sentissem úteis e integrados no grupo, prevenindo desta forma o agravamento das suas incapacidades e um atraso do processo de envelhecimento.

Mapeamento das atividades realizadas		
Meses	Classificação das atividades	Atividades
Setembro	<i>Lúdicas</i>	Não foram realizadas pela estagiária, apenas observação das atividades da instituição
	<i>Motoras</i>	Não foram realizadas atividades pela estagiária, apenas observação das atividades da instituição
	<i>Sensoriais</i>	Não foram realizadas atividades pela estagiária, apenas observação das atividades da instituição
	<i>Cognitivas</i>	Não foram realizadas atividades pela estagiária, apenas observação das atividades da instituição
Outubro	<i>Lúdicas</i>	As atividades propostas, pela estagiária, não foram aceites devido às dificuldades dos seniores, e porque a monitora não percebeu que a estagiária não era animadora, mas educadora social, apenas houve observação das atividades da instituição.
	<i>Motoras</i>	Exercícios de Motricidade: atividade física
	<i>Sensoriais</i>	As atividades propostas pela estagiária não foram aceites devido às dificuldades dos seniores, e porque a monitora não percebeu que a estagiária não era animadora, mas educadora social, apenas houve observação das atividades da instituição.
	<i>Cognitivas</i>	<p>Partilha oral de memórias de alguns idosos lembrar os tempos da vida ativa.</p> <p>Atividades de cognição: como por exemplo; exercícios de Cálculo Mental (contas de adição).</p> <p>Exercícios de cognição: elaboração/criação de poemas ditos por três idosos.</p> <p>Exercícios de memória “Adivinha o que é?”: foram lidas várias adivinhas que os idosos tinham de tentar completar.</p> <p>Atividade de conhecimento e memória: conhecer, identificar e descrever as várias regiões de Portugal Continental.</p>

Novembro	<i>Lúdicas</i>	Identificação dos seus gostos e preferências. Atividade: jogo das damas e dominó. Construção de palavras com as letras do abecedário. Atividade: moldar massa, fazendo figuras a gosto. Identificar através da apalpação os vários objetos apresentados.
	<i>Motoras</i>	Construção de palavras com as letras do abecedário. Atividade: moldar massa, fazendo figuras a gosto. Identificar através da apalpação os vários objetos apresentados.
	<i>Sensoriais</i>	Atividade sensorial: distinguir diferentes odores. Atividade: moldar massa, fazendo figuras a gosto. Identificar através da apalpação os vários objetos apresentados.
	<i>Cognitivas</i>	Atividade de memória: os idosos descreveram e caracterizaram as suas regiões. Atividade: ver as diferenças em duas imagens aparentemente iguais. Atividade: distinguir, entre figuras, pratos de comida saudável e pratos de comida não saudável. Atividade mental: fazer o cálculo de adição de quanto podia custar o almoço. Construção de palavras com as letras do abecedário.
Dezembro	<i>Lúdicas</i>	Identificar os alimentos necessários para a confeção de pratos típicos portugueses. Atividade: leitura de contos tradicionais portugueses.
	<i>Motoras</i>	Atividade: exercícios de braços com um balão.
	<i>Sensoriais</i>	Identificar algumas figuras como tesouras, relógios ou telefones Identificar com os olhos vendados os vários sabores de frutos que foram dados a degustar.

	<i>Cognitivas</i>	Identificar alguns objetos, como tesouras, relógios ou telefones em folhas A.4, impressas da Internet. Identificar a diferença entre duas imagens aparentemente iguais. Identificar os alimentos necessários para a confeção de pratos típicos portugueses. Atividade: exercícios de cálculo mental. Identificar as regiões com a história de Portugal que aí é representada.
Janeiro	<i>Lúdicas</i>	Atividade de memorização de imagens; pintura.
	<i>Motoras</i>	Atividade: jogo do dominó; cópias; pintura.
	<i>Sensoriais</i>	Atividade de identificar as letras do abecedário, e com elas escrever nomes de pessoas, de utensílios, quaisquer palavras.
	<i>Cognitivas</i>	Atividades: interpretação da história do bolo-rei; encontrar as diferenças entre duas imagens semelhantes; cópias; cálculos com uma lista de alimentos para construírem uma refeição saudável; jogo “Letras Soltas”.
Fevereiro	<i>Lúdicas</i>	Atividade: passeio no exterior do lar.
	<i>Motoras</i>	Atividade: concentração e motricidade; passeio no exterior do lar; construção de vários padrões com molas; ginástica.
	<i>Sensoriais</i>	Atividade: passeio no exterior do lar.
	<i>Cognitivas</i>	Atividade: construção de vários padrões com molas.
Março	<i>Lúdicas</i>	Atividade de estimulação visual e de memorização de objetos; jogar às cartas.
	<i>Motoras</i>	Atividade de motricidade fina.
	<i>Sensoriais</i>	Atividade: jogo do micado.
	<i>Cognitivas</i>	Atividade de identificação de palavras intrusas; descrição de imagens; leitura de um poema.

Mapa das atividades realizadas ao longo do estágio

Tabela 4

“Honra-se a velhice, mas ela não é amada.”
Diderot

4.1.2. Recursos humanos e materiais

Durante o estágio selecionou-se um conjunto de materiais necessários para a realização das atividades diferenciadas propostas aos idosos participantes.

Estas atividades tinham como objetivo a promoção de um envelhecimento ativo através da realização de atividades que favorecessem o desenvolvimento pessoal, social, cognitivo e físico de cada um dos participantes.

Tabela 5

Apresentação dos recursos materiais e humanos

Recursos humanos	Recursos materiais
Dra. S.	Bloco de notas/diário de bordo
Dra. M.	Caneta Azul e vermelha para apontamentos
Animadora Social.	Mesas
Monitora.	Cadeiras
Estagiária Rosa.	Apoio para os pés, de quem precisa
Idosos.	Recortes de papéis de supermercado com imagens de comida e os respectivos preços, a fim de fazer o somatório a uma possível refeição
	Imagens de pratos de comida saudável e não saudável
	Imagens diferentes retiradas da internet para fazer atividades
	Papel A4
	Lápis de carvão e de cores
	Canetas de cores: Azul, preta, verde, vermelha e castanha
	Afia lápis
	Borracha
	Fita-cola
	Papel de jornal
	Plástico de cores: amarelo, verde, preto, azul, e

branco
Tesoura
Diferentes Aromas (canela, café, cominhos,
cravinho, noz-moscada, limão, alecrim e louro)
Diferentes frutos para degustar
Garrafas pintadas, de cores diferentes, para
fazer um jogo
Jogo das Damas
Jogo de cartas
Jogo dominó
Jogo do micau
Balões
Bolas
Argolas feitas de papel de jornal para um
jogo
Um triângulo, para colar ao chão para os idosos
com balões tentarem colocar em cima da palavra
inscrita *ganhou*
Papel húmido para limpar as mãos
Garrafas de plástico de 1 litro e de 33cl

Todo o material mencionado foi utilizado em fases diferentes ao longo do estágio. Os recursos materiais foram suficientes e adequados à realização das atividades propostas aos idosos participantes.



Figura 6. Apresentação de recursos materiais e humanos

A utilização dos recursos humanos e materiais foi indispensável para que os objetivos fossem cumpridos.

4.2. Diário de Observação dos Idosos/Atividades

Estas observações correspondem aos registos descritivos e reflexões feitas dia-a-dia, e no fim de cada dia apresentação de uma reflexão global em torno de duas questões que elegemos como relevantes neste estágio: o que é ser idoso? Como um profissional de educação pode promover, numa instituição, o envelhecimento ativo?

15 de Setembro 2015

Hoje foi o meu primeiro dia de estágio, interagi com alguns idosos e tentei perceber o que os idosos pensavam e sentiam em situação de lar, e o que faziam no seu dia – a- dia, tentei ser-lhes agradável para implementar cordialidade para um bom começo de interação com todos os idosos e, também com as funcionárias que tive oportunidade de falar mais de perto.

Quando cheguei à sala, onde os idosos costumam estar, a sala estava vazia de pessoas, porque os idosos ainda estavam a tomar o pequeno-almoço. À medida que se despachavam, iam saindo, uns com canadianas para os ajudar a andar, outros com andarilhos, e outros eram ajudados pelas senhoras auxiliares e até pelos motoristas, que se prestavam a ajudar quem precisava, outras pessoas andaram sempre em cadeira de rodas, e assim estavam à mesa na hora das refeições.

As pessoas com essas necessidades, e a usarem fralda, eram ajudadas a ir à casa de banho, adaptada para elas. Demoravam imenso tempo na casa de banho, que tinha apenas uma sanita, muito alta. Uma só casa de banho para as várias pessoas que andam em cadeira de rodas é muito pouco. As auxiliares ajudavam-nas a despir e deixavam-nas ficar sentadas na sanita. De seguida a auxiliar saía e só voltava quando era chamada, ajudando a vestir a pessoa e a trazê-la para lavar as mãos num dos dois lavatórios que existe fora, das três casas de banho que ficavam todas próximas umas das outras, uma para deficientes, outra para as senhoras, e outra para os homens. De seguida, a funcionária trazia a idosa para a sala de estar.

A casa de banho para as idosas, era composta de duas sanitas, uma alta e outra à altura normal e dois lavatórios. Junto destes existia detergente em frasco na parede, e papel para as mãos de cor branca e muito macio. Normalmente as pessoas com andarilho, e de canadianas ou bengalas, eram igualmente ajudadas a ir à casa de banho, e, por vezes, quem ajudava ficava lá dentro, para que não caíssem ao se despirem e vestirem. Quando saíam da sanita, verificava que todas as pessoas tinham o cuidado de lavar as mãos, e enxugá-las com uma mão cheia de papéis.

A casa de banho dos homens era constituída de quatro sanitas, uma baixa e três altas, dois lavatórios e não tinha urinóis. Por vezes as idosas iam à casa de banho dos idosos, por as senhoras demorem muito tempo, chegando, algumas senhoras, a estar uma hora sentadas na sanita, fazendo com que se formasse uma fila grande que se estendia de dentro da casa de banho até cá fora. Assim, quem estava aflita decidia ir onde era mais rápido.

Em todas as casas de banho o papel higiénico era de cor branca e muito macio, tal como o papel das mãos.

As idosas que iam sozinhas à casa de banho, sendo poucas as pessoas que o conseguiam fazer com autonomia, normalmente demoravam pouco tempo.

Algumas tinham medo de apanhar “sarnica” de uma idosa que a tinha. Essa idosa dormia sozinha. Disse uma sénior que já tinha dormido no mesmo quarto, e apanhou a doença, curando-se posteriormente com o suco de uma planta a que chamam Balsamo, uma espécie de cato. As casas de banho eram sempre limpas na hora do almoço com detergente que deixava tudo limpo e as loiças a brilharem, ficando tudo muito asseado, e o chão era limpo com água limpa e detergente á mistura adequado para o chão, todos os instrumentos de limpeza estavam limpos, baldes, esfregona e as embalagens dos detergentes.

Depois de todos regressarem à sala de estar depois do pequeno-almoço, três homens liam livros, um lia o jornal, e um outro sentou-se numa cadeira de frente para uma secretária onde costumava fazer capelas a partir de cartão. Aí ficou a olhar, pensativo, para o vazio e assim permaneceu muito tempo, demonstrando estar apreensivo.

Os idosos que estavam em centro de dia começaram a chegar pelas dez horas, trazidos pelos motoristas

nas carrinhas do lar, acomodando-se de seguida nos seus lugares, e, uma vez “instalados”, fizeram o mesmo que todos os outros no decorrer do dia: dormiram muito, falaram pouco e apenas um idoso e uma idosa fizeram atividades do lar. A única diferença entre todos é, que uns estão internos e outros não.

Próximo das onze horas da manhã foi uma enfermeira medir a tensão arterial, a quem tinha a tensão alta, e medir a glicemia aos Diabéticos. Pelas onze horas, deram chá a todos os idosos e, às pessoas com diabetes bolachas de água e sal, às doze horas serviram o almoço para todos, ao mesmo tempo. Uns deslocaram-se pelo seu pé, outros foram ajudados. Destacando-se um homem relativamente novo, com sessenta e quatro anos, que sofria de esquizofrenia, arrastava os dois pés, muito juntos um do outro, e tentava dar balanço ao corpo com um gesto de braços para a frente, mas os pés não saíam do mesmo sítio, perguntei-lhe se queria ajuda, olhou para mim sem responder, apareceu um motorista que o ajudou a ir para junto da mesa, ajudando-o a sentar-se.

Neste primeiro dia ofereceram-me o almoço: batatas cozidas com atum, e uma gelatina de cor vermelha. Enquanto almoçava observei um idoso que estava sentado numa mesa com quatro pessoas. Uma das pessoas era o homem com esquizofrenia, com dificuldades físicas, indivíduo com bom aspeto, aparentando ser o mais novo e demonstrava conseguir comer sem dificuldades. Mas o mais idoso comia, com uma colher, as batatas e o atum, abria muito a boca, mas mesmo assim, deixava cair tudo em cima da mesa, na sua roupa e no chão, ora tentava comer a gelatina, ora tentava comer as batatas e o atum, deixando cair tudo. Ele tentava apanhar a gelatina com a mão esquerda, mas caía no chão, porque ao segurar a gelatina esmigalhava-se toda. Esse idoso, ao contrário dos outros, não tinha babete. O homem teve muita dificuldade em introduzir a comida na boca: ele tentava, mas a distância do prato à boca era grande, e ele não se debruçava o suficiente. No fim da refeição havia comida por cima da mesa, entre ele e o prato, e no chão e ele, de vez em quando sacudia a perna das calças onde a comida caía. Este idoso apresentava uma estatura alta e forte, aparentando precisar de se alimentar bem, o que não aconteceu nesta refeição. Já todas as pessoas devem ter reparado que o homem já não tinha habilidade para se alimentar sozinho.

A seguir almoço a maioria dos homens dormiam, sentados em cadeirões ou cadeiras, uns de cabeça debruçada para baixo, outros com a cabeça de lado, outros com a cabeça para trás, e assim permaneceram muito tempo. Outros homens não faziam nada, estando apenas sentados. Excetuando o Sr. C.M., que não fala, por ser surdo-mudo, andou de um lado para o outro, depois voltou à sala de refeições, para ajudar a levantar as mesas, varreu o chão, e como recompensa deram-lhe um café. O Senhor. M., também não sossegou, andando de trás para a frente e vice-versa, ia até ao jardim, depois voltava até que se sentava, esse homem não lia, nem se entretinha com coisa alguma, ia vagueando.

As idosas na sua maioria dormiram. Uma idosa dormitava com a boca aberta, e com a cabeça de lado, encostada ao ombro do marido, que estava sentado ao lado dela, noutro sofá. Ambos tinham um apoio específico para permanecerem sentados. Estavam sempre assim os dois. Uma senhora muito alta dormia debruçada para o chão, outras dormiam de lado e, outras com a cabeça para trás, algumas idosas falavam umas com as outras, três ajudaram nos trabalhos de preparação já para o Natal, uma fazia crochet, e uma idosa gostava de pintar telhas, garrafões e garrafas. Tudo o que fosse trabalho de pincel, ela fazia de muito boa vontade. Essa idosa apresentava um olho quase cego, por ter andado a cair a casa dela no Alentejo quando era nova, com uma mistura de cal com lixívia e lhe caiu um pouco no olho e a deixou logo assim. Por vezes fechava os olhos para os descansar, porque um olho trabalhava pelos dois. Disse ela.

Por volta das catorze horas deram água a todos os idosos. Uma idosa não quis a água, afirmando não ter sede. Às dezasseis horas foram lanche na sala de refeições, o lanche foi pão com manteiga e chá e, foi servida papa de farinha Nestlé, a algumas idosas, uma porque não conseguia alimentar-se sozinha e assim era mais fácil darem-lhe papa. Depois do lanche as pessoas voltavam à sala de estar, e cada um voltou a fazer o mesmo de antes, dormir. As mulheres, três, e às vezes quatro, conversavam umas com as outras, uma continuou a fazer crochet, e a idosa das pinturas procurou trabalho, como lhe deram nada para fazer, foi-se sentar fechando os olhos para os relaxar.

Nós, eu e três idosas fizemos bolas de papel de jornal já para o Natal. Essas bolas tinham de ser acabadas com fita-cola, para que não se desmanchassem, e depois seriam envoltas em papel dourado ou prateado. Ao fim do dia estive a colar e enrolar linhas à volta de duas garrafas vazias das de cerveja, para vender posteriormente como artesanato na feira do arroz doce, no sábado, dia 19, da parte da tarde, num jardim no centro de Alverca. Este evento tem sido promovido pela Junta de Freguesia, desde há sete anos, onde estarão representados outros lares e associações.

Os idosos que estavam no lar apenas durante o dia (em centro de dia) começaram a sair, depois do lanche, para fora da sala, onde estavam as carrinhas do lar que os levava a casa, cada um à sua própria casa, ou para casa dos filhos. A maioria dos idosos não fez nada. Disseram que agora estavam ali para descansar, que já tinham trabalhado muito.

A maioria dos idosos está interna no lar, e são os mais doentes permanecendo sentados muitas horas do dia; algumas idosas puseram um lenço de assoar, grande, todo aberto, a tapar os joelhos e as pernas. O lenço ficava pendurado a partir dos joelhos, chegando mais abaixo que o comprimento da saia. Outras senhoras

puseram uma echarpe que lhes tapou até a biqueira dos sapatos. Percebi que já era hábitos taparem-se, não por terem frio, mas por usarem saias.

Daquilo que foi observado, as idosas, de um modo geral, tinham o cuidado de estarem de vez em quando a puxar a saia mais para baixo, de forma a tapar mais as pernas. Como as saias não davam mais, elas tapavam o que ainda estava à vista com uma peça extra, isto aconteceu com as idosas que eram do campo, por esse hábito vir das pessoas antigas e por resguardo/respeito aos maridos falecidos e, também para que as outras pessoas percebessem que elas eram pessoas de respeito, e assim ninguém se atrever a dizerem-lhes alguma coisa menos agradável, estas idosas que vieram do campo, dos montes e de pequenas aldeias, gostavam e achavam que as mulheres deviam usar saias e vestidos e, que as calças eram para os homens. Mesmo quando trabalhavam no campo usavam saias grandes com muita roda e compridas, que apanhavam muito desse tecido entre as pernas muito abaixo com alfinetes, sendo quase umas calças grandes que tapavam as pernas até aos tornozelos, usavam meias grossas e sapatos fechados, lenço grande na cabeça e um chapéu por cima, era tudo de muito recato, apenas as mãos e uma pequena parte do rosto andava à vista, porque além de ser o traje usado no trabalho do campo, também tinha o objetivo de se protegerem do sol para não se “queimarem” e parecerem pessoas estimadas, como se estivessem sempre em casa e serem consideradas pessoas sem necessidade de trabalharem fora de casa que era uma necessidade reconhecida das pessoas mais pobres, e por pobres ninguém queria ser conhecido, até para arranjarem melhores casamentos. Descrição de uma idosa que viveu e trabalhou no Alentejo em rapariga nova e também depois de casada, embora pouco tempo, porque depois passou para a costura. As poucas idosas das vilas e cidades usavam calças de malha, dizendo que se sentiam mais à vontade. Também eram pessoas com pudor, mas já não tinham aquela ideia de que as calças eram exclusivamente para os homens e, não para as mulheres, se as podiam usar porque não usá-las, foi interessante essa constatação entre as pessoas de diferentes locais do país, hábitos e crenças.

Depois da minha hora de saída, estive a falar com algumas idosas para perceber a razão por que e estavam ali, saber um pouco da história da vida delas. Elas gostavam de falar e, por vezes, até perguntavam: “A menina já se vai embora?”.

Reflexão

O ser idoso na sociedade contemporânea é uma pessoa que precisa de atenção e carinho, de ser compreendida pelos seus cuidadores e técnico educativo, para lhes proporcionarem bem-estar e, um envelhecimento ativo, bem-sucedido, estimulando-o com atividades que lhes dei-a prazer, proporcionando bem-estar emocional e físico, com atividades cognitivas para retardar o declínio intelectual, e de atividades de motricidade fina para continuarem autónomos nos seus cuidados pessoais, tendo em atenção a importância da mobilidade para se poderem mexer e serem independentes.

O técnico educativo terá um papel relevante no toca ao rompimento das ideias pré-concebidas sobre os idosos, como se nada valesse a pena fazer com eles, porque cada dia estão mais envelhecidos e caducos. Bem pelo contrário! Depois do técnico fazer uma avaliação do contexto em que os idosos estão inseridos e, das oportunidades que lhes são oferecidas, o técnico educacional deve intervir eficazmente no sentido de os motivar, envolver e proporcionar-lhes atividades que lhes dê bem-estar emocional, promovendo a autoestima e confiança com trabalhos adequados às capacidades e interesse de cada um. Atividades de que eles gostem para lhes dar alegria, bem-estar e vontade de fazerem alguma coisa e, de certa forma determinação para serem ativos. Valorizando-os, dispensando-lhes atenção, carinho e amor e, também mostrar à sociedade de que eles são capazes desde que incentivados e

acompanhados por técnicos responsáveis que se interessassem pelos seres humanos que têm para revalorizar.

Relativamente ao idoso que observei durante o almoço, o único com dificuldade em se alimentar, o lar havia de providenciar uma pessoa na sala, ainda antes de os idosos se dirigem às mesas, não só para os receber que era um bonito gesto da instituição, como observar um a um e, para ajudar a sentar-se corretamente quem tivesse essa dificuldade ou estivesse habituado a outros modos de estar à mesa, e que o lar já conhece os seus idosos e as suas dificuldades.

Neste caso particular, o idoso devia estar mais próximo da mesa, porque estava demasiado afastado e não tinha babete, o que permitiu que se sujasse muito e sujou muito o chão também, no caso dele não me pareceu que fosse de alguma doença, mas do facto de ser uma pessoa do campo e por ser idoso ter alguma falta de habilidade em manusear o talher, mesmo que o idoso tivesse um talher apropriada para facilitar o transporte dos alimentos à boca, ele deixá-los-ia cair na mesma por estar muito longe, o idoso não tremia nem pareceu estar cansado.

Algumas idosas gostavam muito que lhes desse atenção e de falarem, percebia-se que apreciavam falar e aproveitavam para o fazer, sentei-me junto de uma, ora junto de outra, tentando falar com todas, dedicando-lhes algum tempo. Contudo, num dia ou dois não era possível falar com todas/todos, por serem muitos os idosos. Compreendi melhor nessa altura, a importância da comunicação, no caso dos idosos, por não terem quem falasse com eles. A convivência que eles precisavam era mais do que uma troca de palavras, era a satisfação pessoal numa troca de afetos, experiências e informações acerca de mim ou que levasse do exterior, do mundo cá fora e, que poucos e, raramente têm acesso. A comunicação é uma necessidade básica e essencial do ser humano. Por isso, os idosos ficavam mais bem-dispostos, por terem quem falasse com eles e lhes prestasse atenção, sendo essa convivência boa para a sua saúde, aliviando-os um pouco da carga negativa em que estavam submersos, contribuindo desta forma para um conjunto de condições biopsicossociais.

16 de Setembro de 2015

Quando cheguei de manhã, os idosos estavam todos a tomar o pequeno-almoço. Os primeiros a serem servidos terminaram mais cedo que os restantes, saindo pouco a pouco, os últimos saíram já depois das dez horas, entrando diretos na sala de estar sentando-se depressa. Uns adormeceram, outros mantiveram-se despertos por algum tempo, dois homens doentes com Alzheimer andaram perdidos pela sala. Havia três televisões ligadas, em locais estratégicos da sala, que é retangular, mas nem os idosos nem as idosas as olhavam, aborrecendo-se com elas, “a gente quer é sossego”, todos disseram que era sempre a mesma coisa. Algumas televisões tinham o som muito alto e havia pessoas que estavam sentadas muito próximas da televisão com a cabeça a pouca

distância delas, ajudando-as a ensurdecer e a cansar a cabeça como umas idosas disseram, “desde que para cá vimos que é sempre assim, todos dias, já nos habituamos, mas há dias que abalamos daqui mal da cabeça. A televisão não interessa é sempre a mesma coisa.”

Havia uma idosa cega que tinha o rosto muito enrugado e, como não via dormia e, com uma mão tapava os olhos. Perguntei-lhe por que razão não via. Respondeu-me que foi de repente, e que estava à espera de ser operada, mas como não podia sair dali ninguém tratava de nada e, custava-lhe muito depender das outras pessoas para fazer tudo, porque sozinha não era capaz, disse com tristeza. Uma outra idosa, de olhos muito expressivos, teve um AVC há anos, que nunca recuperou. Nunca dorme na sala de estar. Ela olhava para tudo quanto podia abranger. Estando sempre desperta, ela não fala. Quando fui junto dela e lhe fiz uma carícia, pegando-lhe pela mão, ela sorriu, deixando perceber que ela queria dizer alguma coisa, mas não conseguia. Tentava estimulá-la, dizendo-lhe: “fale, fale, que gosto de a ouvir.” E ela, a sorrir, disse: “Gosto muito de si!” Respondia-lhe que também gostava muito dela, que era muito bonita, e tinha os olhos grandes e muito bonitos. Esta idosa tinha os dentes muito estragados, o cabelo quase todo branco, muito curto e fininho. Apresentava-se sempre com roupa diferente, bem vestida. Na quarta-feira foram duas senhoras novas visitá-la, levando-a da sala de estar até ao jardim do lar, mas ela não andava, nem mexia os pés, o corpo dela não obedecia, ficava para trás de “rabo” esticado, mas com a ajuda das duas pessoas foi e voltou.

Pelas dez horas e meia, veio uma das Enfermeiras medir a tensão arterial, às pessoas que tinham a tensão alta, e medir a glicemia aos diabéticos. A Enfermeira advertiu uma idosa que devia de telefonar à filha para que lhe fosse levar o medicamento da tensão, que não podia estar sem o tomar, a idosa disse que já tinha telefonado, mas a filha não a tinha atendido era porque ela não podia, a idosa de vez enquanto ligava à filha e comentava, que devia também ter algum problema, porque não era costume ela falhar mostrando-se muito preocupada, por a filha não telefonar nem ter aparecido.

As atividades da parte da manhã consistiram na feitura de mais bolas de papel de jornal, que continuei depois de fazermos o jogo do bingo com cinco idosos e repetimo-lo, porque os idosos gostaram e quiseram voltar a fazê-lo até irem almoçar.

Às onze horas, como é hábito do lar, distribuíram chá a todos os idosos e bolachas de água e sal somente às pessoas com diabetes, ao meio dia todos os idosos foram almoçar, mas uma idosa muito educada, além de muitas outras, chorava muito e soluçava, ao ouvi-la vi que permanecia sentada no seu lugar de sempre fui junto dela perguntar se precisava de alguma coisa, se a podia ajudar, mas ela continuava a chorar e a soluçar, disse que não ia ao almoço porque a colega do quarto, era má, vingativa, e ela não se ia sentar na mesma mesa e, disse “lavada em lágrimas” que as pessoas que mandam deviam resolver estes casos, que ela não ia dizer nada a ninguém. Fui chamar a primeira pessoa que encontrei, uma auxiliar, para ver o que podia fazer pela senhora, que estava inconsolável, entretanto veio uma assistente social, e as duas falaram com a idosa a chorar sempre, negando-se a ir almoçar na sala junto da colega, pelo que no fim lhe puseram o almoço numa mesa na sala de estar, assim, ela almoçou, e para evitar de renovar o choro não voltei junto dela, deixando-a sozinha e á vontade.

Depois de prestar assistência a esta idosa e, a pedido da animadora fui fazer à mão a lista dos prémios das rifas, identificando-os e, passando-os depois para o computador a fazer a lista definitiva, para a festa do arroz doce, que irá decorrer neste sábado, dia 19, da parte da tarde, no jardim dentro de Alverca.

Depois do almoço voltei a trabalhar nas bolas de jornal que me ocupou uma parte da tarde. De seguida fiz recortes de flores, em guardanapos de papel para a monitora fazer colagens em sabonetes e garrações, trabalhos de artesanato, para serem vendidos pelo Natal.

A seguir ao almoço algumas pessoas, mais idosas que idosos, queixaram-se de que a alimentação era sempre “ruim”, que nunca havia uma coisinha melhor, elas compreendiam, que por exemplo comprar um bife para cada um, era caro, mas assim, também perdiam o apetite, era atum, peixe frito, solha frita, frango, hortaliças congeladas, fruta pequena, era desolador pensar em ir almoçar ou jantar outra vez do mesmo ou parecido. As idosas quando iam a casa dos filhos, almoçavam e jantavam aquilo do que gostavam, mas quem não tinha ninguém até emagrecia. Contaram magoadas.

Nestes dois dias vi que, para o almoço havia duas panelas grandes de sopa, hoje houve sopa de puré de batata e abobora com hortaliça, e seis tabuleiros grandes cheios de frango assado com batatas assadas junto do frango e, salada de alface com tomate, os alimentos cozinhados chegaram para todos e sobrou bastante. As refeições têm sido confecionadas a contar com os problemas de saúde de grande parte dos idosos por não haver refeições de dieta.

A cozinha é retangular e bastante grande, muito limpa e todos os utensílios para cozinhar, e também os alimentos eram muito limpos, eram tiradas as folhas mais velhas dos vegetais e muito lavados e as frutas ligeiramente estragadas eram deitadas para o lixo, os tachos e panelas, muito grandes, em alumínio brilhavam em cima dos fogões de onde a via melhor, tudo era muito asseado. Havia muitos tachos, panelas, frigideiras, tudo pendurado e à vista, havia todo o género de utensílios para confeção dos alimentos, os fogões eram grandes, industriais, e os óleos de fritar eram despejados num bidon grande, de uns vinte litros, sempre que fritavam peixe, nunca utilizavam o mesmo óleo para fritar em dias diferentes. Além da cozinheira principal havia três auxiliares na cozinha, e mais uma auxiliar que, na hora do almoço retirava os restos dos pratos para um balde

grande do lixo, e com uma escova da loiça passava-os por água dentro de um alguidar grande, e só depois os passava ao lava loiça e dali para a máquina de lavar a loiça, a água do alguidar tinha detergente e era mudada durante a recolha de toda a loiça para lavar. As canecas de inox que serviam a água aos idosos na hora do almoço eram também passadas por água antes de entrarem na máquina da loiça. Havia higiene e muito cuidado com toda a envolvimento na confeção e serviço das refeições.

Os idosos depois de chegarem à sala idos do almoço sentaram-se e adormeceram como tem sido hábito da maioria, uma sesta faz muito bem, disseram alguns, pelas catorze horas convidamos três idosos para fazerem recortes de amores-perfeitos, estampados em guardanapos de papel. Um dos idosos teve muito jeito, com uma tesoura pequena, tipo tesoura de bordados, ele foi minucioso, fazia recortes com grande perfeição, teve muita paciência para aquele trabalho, pelo meio queixou-se da pouca luz que havia na sala, viu-se que tinha os olhos a lacrimejar do esforço que fazia em ver. Este idoso tem também dificuldades auditivas e usa aparelho, em vez de falar fazia gestos e, quando lhe falávamos fixava os olhos na pessoa que falava e abanava a cabeça, falando pouco. Entretanto a monitora disse ao idoso que arrumasse tudo, ela guardou a tesoura, e ele levantou-se, limpou os papéis que tinha por cima dele, e na mesa, e foi pô-los no caixote do lixo, sentou - se num sofá até que fosse hora de ir jantar, que já faltava pouco tempo.

Depois das catorze horas duas empregadas vieram com um carrinho pela sala, distribuindo canecas de inox com água a cada pessoa, mas idosa A.J não quis a água dizendo que não tinha sede, depois disse que era aborrecido andar sempre a caminho da casa de banho, deixando perceber não queria beber a água para evitar ir à casa de banho que a cansava, porque “depois parece dar a vontade a todas ao mesmo tempo,” e demoravam muito até que de lá saiam. Esta idosa anda há vários anos numa cadeira rodas já velha, o que dificulta mais a sua deslocação e idas à casa de banho.

Ao fim do dia acabei por ficar a falar com algumas idosas, de forma a poder ter mais oportunidade de as conhecer, e saber um pouco mais de cada uma delas, demonstrando lhes respeito e carinho por cada uma, apreciando o que diziam, apesar de algumas vezes ser um pouco constrangedor, por ter pena dos seus sofrimentos e ter vontade de chorar, mas evitava de o fazer para que elas não se sentissem mais amarguradas do seu passado, de muito trabalho árduo e das dificuldades que tiveram em sobreviver, criando uma família, transmiti-lhes apreço por as ouvir a pensar que era bom para elas, desanuviando as recordações menos boas e tranquiliza-las para os dias que hão-de vir.

Reflexão

Ser idoso é chorar por questões que se podiam resolver com facilidades, é estar aborrecido sem grande justificação para o estar, e arranjar desculpa para fazer o que, naquele momento, acha ser o mais correto para se proteger.

O técnico educacional também tem o papel de intervir, compreender e ajudar o idoso a solucionar o problema da melhor forma, ajudando-o a resolver o dilema que o idoso pensa existir e, faz disso uma grande questão.

No campo da saúde, o lar tem sido cuidadoso com os seus idosos, exceto no caso da sénior cega, porque não lhe têm dito se estão a tratar dela ser operada ou não, e ela está todos os dias pensativa do que lhe vai acontecer, continuar cega numa idade de sessenta e poucos anos, é ditá-la a uma dependência para o resto da vida. Comentou triste.

O assunto de que as idosas e alguns idosos me falaram sobre a alimentação e, pelo que já presenciei o lar podia dar como prato principal, umas almôndegas, fazer uns rolos de carne, uns bifos de peru, um arroz no forno, tentando dar refeições diferentes, indo também ao encontro do gosto da generalidade dos idosos para não saturar as pessoas.

Em relação á pouca luz na sala de estar, qualquer pessoa que chegasse à sala ida da rua, apercebia-se da falta de uma boa luz, os idosos têm-se queixado da pouca luz, mas ninguém fez nada até hoje para melhorar.

Os idosos trabalham muito e com as dificuldades de visão que têm, é-lhes difícil desenvolverem qualquer atividade, principalmente as de recortar à volta desenhos, por serem as que requerem maior cuidado para não inutilizarem as imagens, muitas vezes são de pequenas flores, levando os idosos a queixarem-se a miúdo da falta de melhor luz.

A sala tinha janelas e portas largas que faziam de janelas, tinham umas fitas de cor bege de plástico na vertical a fazerem de cortinas, que nunca foram afastadas para que entrasse a luz do dia, estando a sala sempre com luz artificial de lâmpada fracas, amareladas e muito altas, prejudicando muito os olhos das pessoas que têm trabalham sob um teto alto, os idosos referiram que nunca entrava a luz do sol na sala.

17 de Setembro de 2015

Neste dia levei anedotas engraçadas, mas não as lemos. Porque a monitora achou que devíamos trabalhar outras coisas, mais necessárias ao lar.

Entretanto tive oportunidade de ouvir algumas idosas que passo a descrever as suas histórias de vida.

L. C, “tenho oitenta e quatro anos, sou viúva, tive um filho, e agora tenho uma neta e um bisneto, nasci e vivi sempre em Vila Fernando perto de Elvas, casei com um homem, que era um Santo para mim e para o meu filho e toda a gente, vim para Alverca quando já não podia estar sozinha na minha casa, e porque o meu filho já aqui morava, eu sempre apreciei muito arte, muitas vezes pedia ao meu marido para fazer alterações em casa, e ele perguntava porquê, agora isso? E eu dizia para ele fazer que ficava melhor, com a ideia que eu tinha, e ele fazia, e depois gostava, eu riscava/ fazia o desenho, e ele fazia o resto.” Disse.

Esta idosa disse ter feito a quarta classe aos cinquenta e nove anos, porque quando era criança, não era obrigatórias as meninas irem à escola, eram seis irmãos, os rapazes foram todos há escola.

Esta idosa disse ter feito a quarta classe aos cinquenta e nove anos, porque quando era criança, não era obrigatório as meninas irem à escola, eram seis irmãos, os rapazes foram todos há escola, mas as meninas ficaram apenas com a terceira classe, como se dizia naquele tempo, e a conselho do médico, que a via muito inteligente, “tirou” a carta de condução aos sessenta anos, tem uma boa casa lá na terra, uma casa grande e com muito mármore de Estremoz, mas a ela já não lhe faz falta, e ao filho também não, ele é empresário, tem uma frota de camiões cisterna e ninguém precisa das coisas dela, todos estão bem Graças a Deus. Tive sempre jeito para as artes, principalmente para pintura, é o que mais gostei sempre de fazer. Concluiu

E. M: “tive um AVC ao cinquenta e quatro anos, aos 60 anos tive outro mais grave que me deixou incapacitada de viver sozinha, vim para o lar já há sete anos.”

M. J, de oitenta e nove anos, viúva, é de Atalaia do Campo, perto da Guarda, trabalhou sempre no campo, nunca foi à escola, mas houve quem fosse, ela é que nunca foi, começou a trabalhar aos sete anos. Era uma senhora muito calada, dizia que não ouvia, teve um filho que a ia visitar de vez enquanto e a levava ao jardim, porque ela nunca ia ver o espaço verde que existe na parte de trás no exterior do lar.

D. P: “tenho 14 netos e vou ter, em breve, um bisneto.” Disse muito contente.

P. B: tem noventa anos, é viúva, teve dois filhos rapazes, muito amigos dela, um filho vai buscá-la ao sábado para a casa dele e ao domingo vem o outro filho, passando assim, o fim-de-semana em família, mas vai sempre dormir ao lar, por ser muito perto, e ela gostar muito da sua cama, tem três netos. A sua casa é perto do lar, mas nunca lá foi desde que foi para o lar, porque a casa está cheia de tudo, tem sete assoalhas e faz-lhe pena, um dia aquilo tudo ir para o lixo, porque os filhos têm as casas cheias de tudo quanto é bom, trabalham muito, mas têm tudo. Trabalhou sempre no campo, e mesmo agora se pudesse era onde gostava de trabalhar, ser livre. Agora no lar não quer fazer nada. Disse que já trabalhou tudo, agora é para descansar. Concluiu

Pelo meio-dia os idosos começam a levantar-se para irem almoçar, ajudei duas idosas a irem à casa de banho e a irem almoçar de seguida. Hoje estive a trabalhar ininterruptamente nesta hora de almoço, não tendo oportunidade de ir junto dos idosos enquanto almoçavam e assim não vi o que serviram de almoço.

De tarde, eu e mais três idosas fizemos mais bolas de papel de jornal e fitas do mesmo papel, para depois de todas as fitas pegadas com cola, e enroladas, virmos a fazer sinos para as árvores de natal, alguns sinos já foram pintados a *spray* de cor prateada.

Reflexão

O ser idoso é uma pessoa com sabedoria, quem tem muito para ensinar às pessoas mais novas, tendo um entendimento diferente da vida e do mundo de quando era mais novo, o amadurecimento foi-lhe dando outra compreensão, ele é um ser muito vivido, com muitas experiencias que o enriqueceram, e o tornaram mais resistente às contrariedades, embora por vezes seja muito frágil devido às doenças que suporta.

Um técnico educacional deve primeiro criar laços afetivos, para depois de ganhar a confiança e respeito por si e pelo seu trabalho, desenvolver com os idosos atividades que permitam mais desenvoltura física e intelectual, porque sem essas capacidades despertadas eles acabam por asfixiar o que ainda lhes subsiste, por estarem muito parados. Para eles as atividades mais indicadas devido ao seu estado de imobilidade, deviam ser preferencialmente atividades de mobilidade física, cognitivas e sensoriais, assim, eles ficariam mais ativos.

Eles têm gostado das atividades que lhes tenho proposto, muito diferentes da de rotina a que a monitora os habituou e eles estão cansados do mesmo.

Foi sempre com muito interesse que ouvi as memórias dos idosos, foi fantástico as expressões faciais e os gestos que faziam enquanto falavam, e remexiam no passado, nota-se que eles são felizes naqueles momentos, prolongando-se esse bem-estar por todo o dia, é bonito sentir-se amado por alguém.

18 de Setembro de 2015

Entrei cedo, porque sempre gostei de chegar antes da minha hora, estipulada de entrada, observei, de fora da sala através de uma parede de vidro, os idosos a tomarem o pequeno-almoço. As idosas iam falando umas com as outras, mas os homens quase não falavam, todos se iam alimentando com o seu pão com manteiga, e tomavam o seu chá, houve pessoas que lhes foram dadas papa de farinha *Nestlé*, porque são pessoas com demência e outros problemas de saúde, não conseguindo alimentar-se por si mesmas.

Depois do pequeno-almoço os idosos mais debilitados adormeceram, outros andaram pela sala sem fazer nada, uma idosa fazia renda, e duas remendaram a sua roupa, uma pôs a marcação nas suas peças de roupa, porque a identificação tinha desaparecido com as lavagens e outra cozia a batinha a uma saia.

Hoje deram uma pequena tigela de gelatina a cada uma das idosas que têm diabetes.

Hoje, na hora dos idosos irem almoçar, uma idosa que não quis ir ao meio dia, porque, demoravam tempo a chegar com o almoço à sua mesa e, disse com ar triste que queria estar na casa dela com uma dama de companhia, mas os sobrinhos não concordam, e ela está, onde não gosta, por causa deles. “É terrível esta situação, o tempo custa a passar,” chorou e concluiu “agora são os mais novos que mandam em nós.”

As atividades do dia foram iguais às de ontem.

Reflexão

Ser idoso é ter tempo para esperar, é estar triste com a sua situação de pessoa interna num lar, é não poder contar com a família para o ajudar, é ter vontade de sair dali e não poder, é estar dependente de pessoas estranhas.

O técnico educacional deve muitas vezes superar-se no sentido de ajudar os idosos a resolverem situações angustiantes que, eles mesmos desenvolvem por estarem onde não nunca quiseram estar.

21 de Setembro de 2015

Iniciei o dia a conversar com algumas pessoas, que passo a descrever o que disseram:

M. I. “Sou viúva tenho oitenta e um anos, sou de Tavira, Algarve, tive quatro filhos, só uma filha é que me vem visitar todos os dias, os outros filhos não vêm, nem querem saber”. Disse que em pequena o pai não tinha horta e um amigo convidou-o para ir para as minas de São Domingos, que lá havia trabalho e hortas para tratar, o pai decidiu ir com a família toda e lá ficaram, onde ela conheceu o rapaz com quem se casou. Depois teve quatro filhos, e como nas minas de São Domingos não tinha futuro, porque não tinha trabalho, uma amiga em Alverca telefonava-lhe muitas vezes a dizer para ela vir, que aqui arranjava trabalho, e ela veio sozinha, porque o marido não queria sair de onde estava, ficando lá com os filhos.

A idosa disse que arranjou logo trabalho nas limpezas na Empresa, Mague ficando em casa dessa amiga até arranjar casa e, arranjou trabalho para o marido, também, na mesma empresa, e para os filhos ainda pequenos arranjou, também, trabalho para os três filhos mais velhos, em oficinas, diferentes, em Alverca, oficinas de arranjar carros, onde aprenderam a trabalhar, e já ganhavam algum dinheiro, a filha que era a mais nova, foi para a primeira classe, e assim construíram a vida em Alverca. Depois de viúva, e para estar mais descansada, e os filhos também, decidiu ir para o lar, onde estava há cinco anos, a idosa era diabética e fazia hemodialise duas vezes por semana no Forte da Casa, ia uma carrinha da casa levá-la ao tratamento e trazê-la de volta, tudo isso pago à parte da mensalidade do lar. Concluiu

L. V. De noventa e sete anos, estava sempre em cadeira de rodas, não falava, mas quando lhe falei e lhe segurei uma mão, a primeira vez, ela puxou-me a mão e beijou-a, e eu beijei-a de seguida, a senhora sorriu com os olhos, era uma pessoa bonita, estava sempre vestida de cores claras, e por vezes de branco, que a tornavam mais jovial,

J. F. Viúva, tem noventa e um anos, nasceu em Vila Verde, perto de Braga, quando era criança, ia há escola e trabalhava no campo, depois foi empregada de balcão numa pastelaria em Alverca, viveu sempre em família, agora só tem uma sobrinha que lhe dá todo o apoio, não a visita no lar por estar em centro de dia, mas há noite vai visitá-la todos os dias para conversar um pouco, e saber de que precisa, a sobrinha arranjou e paga a uma senhora para fazer tudo em casa, inclusivamente as compras da rua. Afirmou feliz.

L. F. Tinha cinquenta anos e era solteiro e, tinha deficiência na fala. Trabalhou numa empresa, no Forte da Casa, a montar chapas de proteção contra a chuva, nos prédios, a empresa fechou, e ele foi para o lar junto da mãe, e de um tio, disse.

J. P. Tinha noventa e um anos era viúvo, tinha uma filha que o ia visitar de semana, não tinha mais ninguém. Gostava de ler o jornal, de saber as notícias do dia-a-dia, o que se passava no mundo. Em solteiro trabalhou como pasteleiro em Montemor-o-Velho, depois veio para a tropa na Amadora e ficou por cá, vindo mais tarde para Alverca, para onde chamou a sobrinha para trabalhar no mesmo local, onde lhe arranjou trabalho, ele continuou a ser pasteleiro e ela estava ao balcão a vender o que ele fazia. Reformaram-se dessa atividade.

I. S. Tinha setenta e seis anos e era divorciada, não tinha família em Alverca, estava no lar desde 2009, tinha Alzheimer, não falava, nem andava sozinha.

L. S. Tinha setenta e quatro anos e era viúva, sofria de demência acentuada, tinha duas filhas que a levavam nas férias. Era uma senhora bonita, estava sempre bem-disposta com um rosto alegre, as funcionárias vestiam-na com roupa boa e bonita e com sapatos quase sempre de cor vermelha, era uma idosa muito bem cuidada. As auxiliares disseram gostar de arranjar assim. Usava carrapito, porque sempre gostou de ter o cabelo penteado dessa maneira, não gostava de o cortar, tremia-lhe o corpo, a cabeça e as mãos, quando lhe falávamos balbuciava alguma coisa que por vezes se percebia o que queria dizer, entendia-se melhor pelos gestos, estava

sempre desperta e muito sossegada, passava o tempo sentada num cadeirão com apoio para os pés, quando a deslocavam ia numa cadeira de rodas.

M.S.” Tenho oitenta anos e nasci em Évora e trabalhei sempre em casa de um Coronel, casei-me e tive quatro filhos, dois estão no estrangeiro e os outros dois estão cá em Alverca, foram eles que me meteram no lar sem me dizerem nada, nunca me vêm ver.” Era uma senhora que não fazia nada, estava sempre triste, sentada de frente a uma televisão, mas não a olhava, deitava a cabeça na parte de cima da cadeira, fechava os olhos e virava o rosto de lado, e assim ficava muito tempo, mudava de posição, mantendo-se sempre triste e sem manifestar interesse em alguma coisa.

Z. R. “Tenho noventa e um anos, e tenho dois filhos.”

I. A. Não falava e não se alimentava sozinha, era preciso darem-lhe todos os alimentos à boca, não se levantava de onde estivesse, onde a sentavam era onde ficava, quando a iam buscar o seu corpo estava rígido não obedecendo aos movimentos. Era uma sénior com demência acentuada, uma pessoa muito parada que nem virava os olhos mortícios, mantinha-los “fixos” num local e assim permanecia até que alguém fosse junto dela, quando ela virava os olhos para a pessoa que se aproximava

M. S. Não sabia a idade, disse ter uma filha e três netos.

E. M. Tinha sessenta anos era viúva desde os cinquenta e quatro anos, o marido faleceu com quarente e cinco anos, tinha duas filhas e duas netas. Nasceu em Amarante, onde cresceu, trabalhou muito, namorou e se casou, mais tarde foi para Vialonga onde arranjou logo trabalho, trabalhou até aos sessenta anos. Aos cinquenta anos teve um primeiro AVC do qual recuperou bem voltando a trabalhar, mas aos sessenta teve outro AVC ainda mais forte que a deixou incapacitada para o trabalho, foi para o lar porque era melhor para ela, por não poder estar sozinha em casa, deixando a sua casa fechada com tudo lá dentro. A filha mais disponível para a ajudar não podia estar a faltar ou deixar o emprego porque também já era viúva e tinha uma filha para criar. Disse triste.

De manhã ouvi outros idosos, porque eles gostam muito de contarem o seu passado, são muito espontâneos quando estão dispostos a falar, de tarde fizemos mais rolos de papel de jornal para se fazerem mais bolas.

Reflexão

Ser idoso é ter muitas coisas para contar, voltando atrás no tempo, umas vezes com prazer outras com mágoa, mas todos gostam de falar do passado.

Ser técnico educacional é também, ter apetência para ouvir os idosos quando eles querem falar, é ser gentil com todos, mesmo quando se tenha programado uma atividade a fazer em conjunto, a prioridade é sempre o bem-estar dos idosos, se lhes apetece falar, deve dar-se essa oportunidade.

22 de Setembro

Este dia foi dedicado a fazer o passeio, que o lar faz desde há uns anos ao jardim dos Buddha Éden, na freguesia do Carvalhal, concelho de Bombarral e Distrito de Leiria, É um jardim com trinta e cinco hectares que foi criado por protesto contra a destruição dos Budas gigantes de Bamyán, Há muitos budas, muitos pagodes, muitas estátuas de terracota e muitas esculturas por entre a vegetação, quando se entra e se começa a descer vê-se ao longe uma escadaria com budas dourados como que a dar-nos as boas vindas, tudo é de muita grandiosidade. Foi um autocarro de turismo com quarenta e dois idosos, e a assistente social mais antiga no lar, a animadora social, a monitora, eu, e duas auxiliares. Os idosos que foram eram autónomos, embora alguns usassem canadianas e, outros andarilho, todo tiveram interesse em ir, uns porque já conheciam e quiseram ir de novo, e outros porque nunca lá tinham ido e quiseram ir ver, aconteceu que mesmo aqueles que eram autónomos no lar, no espaço do jardim dos budas cansaram-se depressa e queriam muito sentar-se, reclamavam insistentemente por bancos, os de andarilho foram andando, mas a dada altura retrocederam caminho sem dar atenção a nada, regressando ao início da caminhada, sentando-se nuns bancos à sombra, outros conseguiram fazer todo o percurso sozinhos, exceto duas idosas que me pediram ajuda para continuarem a caminhar, que sozinhas já não conseguiam, e voltar para trás já era longe, eu passei a levar as duas idosas de braço dado, uma de cada lado, depois da primeira paragem para descansarem sentadas, uma das duas idosas foi com outra idosa mais desenvolvida que a ajudou a chegar ao fim do percurso, mas no fim disse-me que tinha sido melhor ir comigo,

porque a outra companheira cambaleava e ela tinha medo de cair ao lago, porque a colega ia muito à beirinha da água. A idosa que levei até ao fim, rezava e punha as mãos em prece a pedir a Nossa Senhora que a levasse, que ela já não era capaz de fazer o resto do caminho, encostámo-nos a uma estátua ao sol, porque a idosa não conseguir caminhar mais, estava muito cansada e doíam-lhe as pernas dizia. E nesse intervalo de tempo pedi ajuda à animadora social que ajudasse a idosa a chegar junto do autocarro, esta funcionária quando pôde foi buscar a idosa com uma cadeira de rodas, eu puxava a cadeira de rodas à frente, e a animadora empurrava atrás o caminho era extremamente pedregoso difícil de subir, com muita dificuldade conseguimos chegar onde já estavam todos à nossa espera.

Foi difícil subir a ladeira, eu levava duas mochilas às costas e puxava pela cadeira, que naquele piso era preciso fazer muita força para que andasse. Depois de todos juntos, alguns idosos quiseram ir no comboio dar a volta completa a todo o jardim, eu também fui para os acompanhar. O percurso que fizemos a pé foi apenas um pequeno passeio, entrou-se pelo lado direito e saiu -se pelo lado esquerdo, indo dar onde se tinha entrado.

Já no fim de todo o passeio e, todos juntos ao autocarro no exterior do espaço do jardim, subimos ao autocarro que seguiu viagem, para irmos almoçar no arvoredo do Santuário do Senhor Jesus do Carvalhal muito próximo do Bombarral, que fica à distancia de vinte minutos, esse Santuário foi muito famoso tendo boas instalações para receber os peregrinos, onde está inserido o bosque e há casas de banho, muitas mesas de pedra e bancos junto às mesas para as pessoas se sentarem, o almoço foi, arroz e carne de porco assada, água, pão e fruta, depois de todos se terem alimentado e bem-dispostos, os idosos começaram a subir para o autocarro, as outras pessoas arrumaram todas as coisas que foram levadas para o passeio, além dos alimentos, foram levadas varias paletes de garrafas pequenas de água, que as funcionarias distribuíam com frequência aos idosos, foram levadas, também, cadeiras de rodas, canadianas, andarilhos, um saco com fraldas, uma caixa grande de primeiros socorros e os medicamentos de cada um dos idosos que estavam no passeio. Depois de tudo arrumado no “alçapão” do autocarro, e verificado se estava tudo em ordem, entramos no autocarro e sentamo-nos, quando o condutor perguntou se podia seguir viagem de regresso para o lar, onde chegamos todos sem qualquer problema às dezassete e quarenta minutos. Apesar de já ser tarde para tomarem o lanche alguns idosos ainda foram lanchar, outros não quiseram.

Já no lar com tudo arrumado, a monitora saiu, e eu fiquei a fazer mais tiras de papel de jornal até às dezoito horas, quando arrumei tudo e limpei. Entretanto aproveitei para falar com algumas idosas que tinham ido, se tinham gostado do passeio, quando soube a razão, porque tinham ido, uma idosa disse que já não ia a mais nenhum passeio, porque julgava que ainda era nova, mas já era velha, já tinha noventa e um anos, já pesa, disse.

Quando chegamos à quinta onde ficava o jardim dos budas, todos perguntaram por casas de banho, foram todos muito aflitos, regressando aos poucos junto do autocarro e das pessoas que os esperavam, para a assistente social ir comprar os bilhetes de entrada para o espaço do jardim, todos se queixavam com frio e vento, um idoso ofereceu o seu blusão a uma idosa, que ela vestiu e se sentiu melhor. Verificando-se a dificuldade que os idosos tiveram em andar num espaço aberto com vento e frio perdendo um pouco o equilíbrio, e num um piso agreste que lhes magoava os pés, chão que já não estavam habituados a pisar, embora bem-dispostos punham um rosto de ansiedade, de medo, se não havia quem os ajudasse a saírem dali, de não conseguirem fazer o caminho sozinhos, os idosos que voltaram para trás foram ajudados até aos bancos onde se sentaram e exclamaram, “até que enfim, cheguei.”

Foi interessante observar o interesse dos idosos em irem, quando chegou o autocarro estavam muito contentes, estava um dia de sol, quase todos tiveram dificuldade em subirem os degraus da escada do autocarro prevendo-se problemas com eles no passeio pelo jardim. Apesar de ser difícil e dos incómodos sentidos por todos o dia acabou bem.

Reflexão

Ser idoso é querer aquilo que já não consegue como antes, é não pensar que lá fora é tudo diferente de quando se está muito tempo parado, e fechado num espaço onde se tem tudo, e se anda pouco, é ter saudades da rua, da luz do sol, do convívio no exterior, da alegria que se sente num passeio de várias horas.

23 de Setembro

Alguns idosos depois do pequeno-almoço tiraram um café da máquina para tomarem acompanhado com uma fatia de bolo que compraram, hoje foi dia de haver três bolos.

Um pouco depois convidei os idosos mais ágeis para irem fazer um jogo no jardim acompanhados pela monitora, pela animadora, por uma assistente social e por mim, o jogo consistiu em ir apanhar pinhas, cada um apanhava para o seu saco que lhes tinha sido distribuído, quem apanhasse mais pinhas recebia um prémio, as pinhas estavam á vista, para serem mais fáceis de ver, a idosa que levei apanhou duas pinhas que ficaram para trás e, a idosa que apanhou mais pinhas recebeu uma coroa na cabeça, todos bateram palmas, e a monitora tirou fotografias. De seguida todos os idosos se sentaram em bancos corridos que existiam debaixo de um telheiro, a monitora, a animadora e eu, ficamos de pé em frente aos idosos, todos a fazer ginástica até ao meio dia.

De seguida a animadora e a monitora foram trabalhar para gabinete e, eu fui continuar com os trabalhos que temos vindo a fazer. Entretanto apercebi-me que não havia quem desse o almoço às pessoas que não conseguiam alimentar-se sozinhas, fui dar o almoço a uma idosa.

Quando cheguei junto dela disse-lhe: hoje venho dar-lhe o almoço e ela como não era hábito olhava muito para mim, a cada colher de sopa que lhe dava ela olhava outra vez, admirada de ser eu a dar-lhe almoço, disseram as outras idosas que estavam sentadas na mesma mesa, dei-lhe os três pratos e a água, e as outras idosas que não eram capazes de se alimentarem sozinhas, vieram três auxiliares dar-lhes a refeição, estas auxiliares andavam nos quartos a fazer as arrumações e limpezas, deixaram esse trabalho para virem dar o almoço às pessoas com necessidade de ajuda.

De tarde convidei alguns idosos a trabalharem comigo e com a animadora na mesa de trabalho, que fica a meio da sala de estar, continuamos com as mesmas atividades.

Às três horas da tarde ofereceram água a todos os idosos e, às dezasseis horas deram o lanche, o mesmo de sempre e, às dezanove horas serviam o jantar, nesses intervalos de tempo, as pessoas conversavam, dormiam, iam até ao jardim apanhar um pouco de sol, falavam ao telemóvel, e uma idosa fazia *crochet*, pequenos porte moedas, que vendia com facilidade, fazendo dinheiro para as suas necessidades primárias.

Os idosos em centro de dia foram embora a seguir ao lanche, foram todos em três viagens, numa carrinha do lar. Exceto Senhor J.P., que saiu a pé para sua casa por ser muito perto.

Reflexão

Ser idoso, muitas vezes é ficar feliz com a visita dos filhos e orgulhar-se deles.

O técnico educacional para promover um envelhecimento ativo e, para o implementar deve primeiro criar laços afetivos para depois de ganhar a confiança e respeito por si e pelo seu trabalho, desenvolver com os idosos atividades que permitam mais desenvoltura física e intelectual, porque sem essas capacidades despertas eles acabam por as asfixiar. Um monitor faz muito atividades de motricidade fina, não indo além destas.

Para um envelhecimento bem-sucedido devem ser realizadas atividades de mobilidade física, cognitivas e sensoriais, só assim os idosos ficarão mais ativos, e felizes da atenção que lhes é dada, e do interesse manifestado por eles, esforçando-se por desenvolverem as atividades propostas, sendo algumas vezes negociadas.

28 de Setembro

Apercebi-me que uma idosa gostava de tomar o pequeno-almoço com tempo, geralmente saía da sala de refeições pelas dez horas e meia. Uma auxiliar disse que já era hábito.

Por essa hora havia dois homens que liam livros, e outros idosos estavam sentados mesmo de frente a

uma televisão, sem lhes prestarem atenção alguma, mais ao fim da manhã algumas idosas estavam interessadas no programa que decorria, porque quando passava alguém frente ao aparelho, mandavam logo desviar-se. Mesmo atraídas pela televisão perceberam que o almoço era diferente pelo cheiro que vinha da cozinha, hoje constou de uma sopa de hortaliça, e o segundo prato, almôndegas com arroz branco e salada mista, e as pessoas que não se conseguem alimentar sozinhas tiveram, em tempo útil, quem lhes desse a refeição.

Depois do período de descanso dos idosos, eu e a monitora fomos convidar idosos para continuarem as atividades que estavam a ser desenvolvidas, uma foi por um lado da sala e a outra foi pelo outro lado para reunir pessoas suficientes para se fazer mais trabalho e, para os idosos saírem dos seus lugares, e fazerem algum movimento, três idosas quando viram que era para fazer a mesma coisa quiseram ir embora, outras mantiveram-se até irem almoçar. Dos idosos convidados, uns para fazerem pinturas e outros recortes, só três idosos fizeram algum trabalho, e assim que acharam que já tinham feito o suficiente foram embora lavar as mãos e sentar-se e, assim se vão passando os dias muito iguais.

Da parte da tarde três idosas e eu e fizemos muito trabalho, enchemos uma caixa grande de fitas de papel que foram coladas em cartões, de vinte por vinte centímetros de lado, na forma de um quadrado, aparamos as pontas das fitas, que eram maiores que a moldura, fizemos quatro cortes ao meio para que ficasse com uma janela para por uma fotografia ao centro, fotografias dos idosos e idosas que fizeram anos este mês e oferecemos-lhas. A animadora mostrou-lhes as molduras e perguntou se gostavam, todos disseram que sim, e que não tinham percebido o que dali ia sair, a animadora acrescentou-lhes um fio colado por detrás e foi mais tarde pendurar nos quartos deles, disse.

Este mês foram oito os aniversariantes, mas apenas uma senhora teve a visita de uma filha que hoje levou um bolo para partilhar com todos os idosos, cantaram os parabéns a todas as pessoas que tinham feito anos durante o mês. Por isso o lanche do lar foi servido às três horas e um quarto, um pouco mais cedo que o habitual para que os idosos em centro de dia pudessem participar.

Hoje tive oportunidade de perguntar porque é que a idosa que noutro dia chorava que a colega de quarto era má, e não queria ir sentar-se na mesma mesa ao almoço, se era frequente acontecerem situações destas, uma vez que são muitas pessoas, e o lar já existe há uns anos, a monitora disse, que foi uma situação esporádica, porque esta senhora está contrariada no lar, e é muito sensível, qualquer coisa para ela é um grande facto, depois de verificarem, concluíram que a senhora não tinha razão para o que fez, sendo uma situação isolada. Esta idosa disse que é infeliz no lar, e que podia estar em casa e ter uma companhia, que tem dinheiro para isso. “Estou no lar, porque me puseram cá contra há minha vontade, nem me perguntaram nada.” Fica aqui.

Reflexão

Ser idoso é demorar muito tempo nas refeições e nas casas de banho, é não ter pressa, é andar devagar, é não reconhecer que se deve movimentar para o seu bem-estar, é já nada lhe interessar, é ser passivo e indolente, é ser indiferente a maior parte do tempo, é ter sempre vontade de dormir, e necessidade de atenção constante, é não ter interesse em fazer alguma coisa, e em alguns casos terem atitudes de desconforto, e desejar o contrario daquilo que os familiares acham melhor para eles, e eles não concordarem, é estar contrariado o resto da vida, é ser infeliz no seio de tantas pessoas que o tratam com desvelo. É louvável serem tantos e darem-se todos bem, ajudarem-se uns aos outros, mostrando-se disponíveis e amigos.

O técnico educacional, em situações de desalento, tem de ser capaz de mobilizar os idosos mais desconfortáveis, ajudando-os com palavras de carinho para que eles não cedam a essa magoa que os vai consumindo, e propor-lhes uma atividade de que eles possam gostar mais, ou uma saída ao exterior do lar sendo a melhor opção, mas eles é que tem de decidir, e encetar uma conversa mais demorada a sós, para espairecerem e esquecerem o que os ofende, nem que seja por umas horas. Consta-se que os idosos já não têm resiliência, nem fazem

questão de enfrentar situações desagradáveis.

29 de Setembro

Logo cedo o idoso M foi para o jardim, e disse-me que não gostava de estar na sala por haver muito barulho, mas não podia contar com os irmãos, a melhor coisa que ele fez for ir para o lar, ao menos ali tinha tudo, mas havia dias que não gostava da alimentação, pedindo autorização para ir à rua comprar fruta e alimentasse de fruta quando ficava mal de almoço ou jantar. Este idoso andava sempre de um lado para o outro, ele sentava-se poucas vezes e por pouco tempo.

A meio da manhã estive a fazer jogos de memória com quatro idosos (exemplo: $6-4=2$), tinha cartões com os números a subtrair e outros para a somar, e tinha outros cartões com os resultados, o jogo decorreu até acabarem todos os cartões, os idosos não quiseram continuar achando que o jogo dava trabalho, e terem perdido o hábito de fazer contas de cabeça, demoravam muito tempo e aborreceram-se, foram sentar-se, convidei outros idosos que diziam não saber fazer, mas acabaram por ir ver como era, gostaram do jogo, era fácil, disseram, repetimo-lo três vezes, baralhava os cartões, distribuía um cartão a cada pessoa e ao centro da mesa ficaram os cartões com os resultados de cada cálculo, que os idosos tinham de procurar o que correspondia ao seu cálculo aritmético.

Ainda na parte da manhã fizemos outro jogo, com cartões que tinham figuras de diferentes frutos, misturando-os todos, dispondo-os em cima de uma mesa com as figuras à vista para todos verem, de seguida viraram-se os cartões ao contrário, mas para os idosos fixarem as imagens dos frutos voltei a pôr os cartões com os frutos à vista, para os idosos procurarem o outro igual ao que lhes tinha distribuído, para fazer par, e foi assim que decorreu a atividade até acabarem todos os cartões, os idosos gostaram mais deste exercício, de memória visual.

Às catorze horas e trinta minutos reuni três idosos para pintar figuras de bolos, de balões e de rostos, figuras tiradas da internet para festejar os aniversários das pessoas que fizeram anos nos primeiros dias de outubro,

De tarde fizemos pinturas em diferentes figuras impressas em papéis fotocopiados pela animadora.

Um idoso nunca tinha pegado num lápis, não sabia como o segurar, no fim já pintava muito melhor, ele gostou da experiência.

Reflexão

O dia foi produtivo, porque se interagiu com bastantes idosos, apesar de oferecerem resistência, consegui que alguns fossem pela primeira vez até à mesa de trabalho, e fizessem a atividade que lhes propunha.

Os idosos perderam o hábito de trabalho e de pensar, estão muito desmotivados, é preciso algum tempo para que acedam a fazer atividades, uma pessoa que não tenha paciência não terá sucesso com os idosos que conheço e interajo.

Ser idoso é não querer fazer nada, é querer descansar simplesmente.

30 de Setembro

As idosas disseram que começaram a levantar-se às cinco horas da manhã para tomarem banho, umas lavaram-se sozinhas, outras são ajudadas pelas auxiliares que as vestem e lhes põem creme no corpo e face, e lhes colocam colares e pulseiras a condizer com a roupa. Os homens também se levantaram à mesma hora, a maioria deles é vestida pelas auxiliares que lhes dão o banho, para que todos estejam prontos para a hora do pequeno-almoço. O banho é diário, e há idosas que dizem para quê tantos banhos “sa gente na se suja.”

Hoje houve bolos, um de noz, outro de cenoura, e um outro de chocolate feitos pela cozinheira do lar, os bolos eram altos e vieram já fatiados em fatias largas, em pratos grandes tapados com guardanapos, veio uma

tenaz, uma faca, um maço de guardanapos e uma caixa para o dinheiro da venda, as fatias foram vendidas a cinquenta cêntimos cada, seis idosos compraram bolo para o lanche, e um idoso comprou sete fatias que levou num saco para ter em casa, que por ser de centro de dia toma o pequeno-almoço em casa, antes de sair para o lar, onde passa o dia todo.

Perto da onze horas duas idosas faziam *crochet*, uma fazia uma pontilha num babete para oferecer a um bebé de três meses, e a outra fazia em *crochet* uma espécie de cesto, que depois de pronto, com um fecho, servia de porta-moedas, também para oferecer a uma pessoa amiga e uma outra idosa arranjava a bainha de uma saia que se tinha descosido na lavandaria, pensou ela, porque a ultima vez que a tinha vestido estava boa.

Os idosos disseram que o almoço era bom, constou de caldo verde e batatas guisadas com carne de peru e, maçãs assadas de sobremesa. Uma idosa no início da refeição foi à casa de banho para deitar fora os comprimidos que devia tomar, tinham – lhe os posto em cima da mesa, ao lado do prato e dos talheres. Com esta idosa era preciso ter muita atenção, porque ela tentava fazer o inimaginável. Disse uma auxiliar que já estava habituada às tentativas e intenções dela.

Hoje vieram dois enfermeiros que trabalhavam para a Câmara de Vila Franca de Xira, falar de nutrição aos idosos, alertá-los do que não necessitavam comer, do que deviam comer de vez enquanto, e o que deviam comer sempre, mostrando imagens elucidativas. No fim houve duas idosas que expuseram duvidas e fizeram perguntas que foram esclarecidas, uma idosa disse que o chá já era servido doce, e que gosta de comer doces, se não fazia mal.

Porque não os comia todos os dias, a outra idosa mostrou os rebuçados que tinha na algibeira e perguntou se faziam mal, porque os comprou para dar às colegas, mas ela já tinha comido muitos e ainda tinha alguns, todos se riram, porque a idosa, além de velhota, era muito engraçada, todos foram elucidada e todos bateram palmas.

O lanche foi melhorado, houve pão com fiambre, chá como de costume, sopas de leite e papas. As sopas de leite foram para os idosos de que gostavam e não tinham dentes ou tinham poucos, e as papas para aquelas pessoas que não se alimentam sozinhas.

Depois do lanche alguns idosos retomaram a atividade anterior até às dezoito horas, quando a monitora terminou o seu horário de trabalho.

Reflexão

Hoje foi exceção às muitas atividades que se tem feito e irão continuar a desenvolver, por causa de virem pessoas do exterior falar aos idosos sobre a alimentação.

Ser idoso é muitas vezes nem se querer lavar, achando desnecessário, e ser guloso, umas sopas de leite para alguns é uma iguaria, deliciando-os.

1 de Outubro de 2015

Logo que entrei já havia alguns idosos na sala de estar, aqueles que eram autónomos arranjaram-se mais depressa e desceram para a sala de refeições, sendo os primeiros a tomarem o pequeno-almoço e a saírem do refeitório.

Cumprimentei todos os que estavam, e os que iam chegando à sala de descanso. Como sempre logo que se sentam alguns fecham os olhos e adormecem, outros mantêm-se a cordados por pouco tempo, todos gostam de dormir e alguns ressonam muito alto de boca aberta e a cabeça de lado descaída, algumas idosas punham a conversa em dia, contado como passaram a noite e os seus sonhos, umas sonharam com os filhos, netos, vizinhos e de quando tinham vida ativa, com se a tivessem agora, outras idosas acordaram de noite porque sentiram fome, o jantar tinha sido só sopa e sobremesa, e outras porque tinham gostado do almoço do dia anterior, “agora na nossa situação da vida que temos já nada volta atrás, agora é olhar em frente e aceitar o que a vida dá á gente.” Disseram algumas idosas.

Alguns idosos estavam agradecidos, não disseram a quem, por estarem no lar, porque os filhos não podiam tomar conta deles, e foi o melhor fizeram, foi ir para o lar onde tinham o que precisavam. Todos diziam o mesmo, o que é a gente quer nesta idade, sopas e descanso.

As empregadas eram carinhosas e atenciosas com os idosos traziam-nos, pelo elevador, dos quartos para a sala de refeições, à medida que estavam vestidos. Juntavam uns poucos, próximo da entrada do elevador, nos andares em que estavam, para descenderem quantos cabiam no elevador, porque os quartos eram no primeiro,

segundo e terceiro andares. Uma idosa disse que se soubesse que os quartos eram em altura, nunca tinha vindo para este lar, porque tinha muito medo de andar nos elevadores. E a culpa de ela estar ali era da nora que lhe disse que era melhor vir para o pé deles, só que nem o filho, nem a nora, nem a neta e marido da neta, ninguém a ia ver, e até porque a restante família, pessoas amigas e vizinhos ficaram no Alentejo, de quem ela tem muitas saudades e chora por se ver sem ninguém. Disse

Os idosos em centro de dia quando chegam, todos os dias fazem o mesmo, cumprimentaram-se todos entre si, exceto uma idosa. As idosas dão beijinhos, e os idosos dão apertos de mão e uma “palmada” nas costas, uns sorriem outros não. Sentando-se de seguida para dormirem, todos os idosos em centro de dia dormem. Há uma idosa que anda com andarilho, entra a olhar para o chão, vai muito direita ao seu lugar, senta-se depressa e quando já está bem sentada, aconchegando-se, é que olhava para as restantes pessoas. Espraiando o olhar sobre a sala.

A meio da manhã houve idosos que estavam a dormir e foi preciso acordá-los, para aceitarem o chá, alguns não quiseram fechando logo os olhos, principalmente um idoso, fez um gesto com uma mão, como não sendo importante acordá-lo e poder continuar a dormir. Alguns idosos tomaram o chá porque já estava pago, não pensando no benefício de tomarem líquidos, as canecas iam meias e mesmo assim alguns disseram que é muito, e quando não lhes dão bolachas ao mesmo tempo que lhes dão a caneca do chá pedem as bolachas e algumas idosas perguntaram “e as bolachas?”, Com receio de não lhes darem. Pensaram.

Pelas onze horas três funcionários, duas mulheres e um homem, apareceram mascarados/ disfarçados, fizeram brincadeiras para os idosos, para festejarem o seu dia, uns gostaram e riram, mas outros estiveram sérios, perguntei-lhes se não tinham gostado de ver as pessoas assim vestidas e, a festejarem o seu dia, um homem disse que não achou graça, outras pessoas disseram que estavam tão bem disfarçados que não os reconheceram, e outras pessoas só se riram quando lhes disse quem eram as pessoas mascaradas.

Pelas doze horas como tem sido hábito, todos os idosos ao seu ritmo foram para sala de refeições para almoçarem. Ouí alguns idosos dizerem ter gostado do almoço, outros não gostaram do bacalhau com as natas, o bacalhau era mal empregue feito assim. Todos gostavam mais se o bacalhau tivesse sido cozido ou assado como eram os seus hábitos, Principalmente as idosas, que são mais esquisitas com alimentação, como elas disseram, “agora temos de comer o que nos dão, não podemos escolher, isso era na nossa casa, agora é o que há.”

Um as idosas pediram para as acordar da sesta, para dormirem de noite, que depois do almoço era só para descansarem um pouco, como tínhamos pena delas, muitas vezes não as acordávamos. Mas algumas vezes a monitora mandava-me ir chamá-las para fazer atividades, chamava-as pelos seus nomes e fazia-lhe um afago ao de leve num braço para que não se assustassem, elas abriam os olhos, levantam a cabeça e diziam, “já tava a dormir!” quase sempre sorriam.

A enfermeira de serviço também foi de tarde, o que não era hábito, ir a essa hora, medir a tensão e ver a glicemia às pessoas com problemas de tensão alta e diabetes, há idosas que têm os dois problemas de saúde. As pessoas estavam com valores mais altos que o habitual e, por isso foram revistos os valores para que não lhes pusesse a saúde em perigo. Verificou-se mais uma vez o grande cuidado com os idosos.

Às catorze horas e meia, foram duas auxiliares dar água a todos os idosos e, mais tarde tiveram o lanche, para algumas idosas foi bom o pão com fiambre, com uma bebida quente ficaram mais aconchegadas como elas disseram, sorrindo de contentes.

A monitora pediu-me para fazer pacotes de papel e colar estrelas de neve, que foram feitas de papel em cores diferentes, com um furador com esse desenho de corte. Esses pacotes eram para pôr dentro um CD com fotografias que a animadora e a monitora foram tirando aos idosos ao longo do ano, cedendo para oferecerem às famílias pelo Natal. Havia necessidade de fazer muitos pacotes, porque os idosos eram cento e vinte e quatro ao todo, internos e em centro de dia, excetuando todas aqueles que o lar dá apoio em casa, para esses as prendas serão outras, mas dentro do mesmo género, disse a monitora.

Foi mais um dia de muito trabalho nas atividades do lar, queria despachar-me para dar início às minhas atividades, mas não consegui! A monitora “exige” que todos os dias faça atividades do lar, as oito horas com vinte minutos de almoço por haver muitas atividades a desenvolver e a terminar.

Uma idosa, quando tinha lâ que alguém lhe dava, fazia pegadas em malha para oferecer, um lado da pega era em lâ, mas do outro lado punha pano para que ao segurar um utensílio de cozinha não escorregasse, e o pano também tinha a função de tapar o avesso do trabalho de lâ, que era feito sempre do mesmo lado, e no lado oposto colocava pano que ela tinha ou que alguém lhe dava também, pelo que tinha de o coser com uma agulha que ela não tinha por a ter perdido, e me pediu se lhe comprava uma, disse-lhe que sim, que comprava.

As dezoito horas fui-me despedindo, com beijinhos, das pessoas que estavam no lado da sala onde tinha de sair, a todos os outros disse um adeus acenado, porque precisava sair a tempo, de ainda ir comprar uns enfiar linhas nas agulhas de coser há mão, para levar a duas idosas, que não viam o buraco da agulha para enfiar a linha, elas têm cosido a sua roupa, descem bainhas, arranjam os fechos, que se estão a descoser, fazem o que precisam. Com a demora dos despedimentos, mesmo à pressa, não consegui chegar a horas da loja estar aberta, porque as idosas agarraram-se a mim, falaram muito e eu fui ficando com dó delas, porque disseram que ninguém falava com elas, a algumas era o que mais lhes custava, era estarem “sempre” sem terem quem falasse

com elas.

Era triste haver tantas pessoas e não terem com quem falar. A comunicação é muito importante para os idosos, eles gostam de falar e desabafar, se pudessem falavam a maior parte do tempo. A alguns idosos perguntei como gostavam mais que os chamasse, se pelo seu nome próprio ou apelido? Porque ouvi um funcionário a tratar os idosos por tu, e não pelos seus nomes, fiquei chocada pela falta de respeito. Alguns idosos preferiam serem chamados pelo primeiro nome e outros pelo apelido, como já estavam habituados da vida ativa. Uma idosa pediu que a tratasse por Nonô, porque gostava muito, assim parecia-lhe que era mais nova. Disse a sorrir. Aos outros idosos chamava-os como ouvia a monitora chamar, porque era com respeito e carinho por cada um.

Reflexão

Os idosos dormem muito, porque sobem aos quartos logo a seguir ao jantar que é servido às dezanove horas, não voltando mais à sala de estar, em todos os quartos há televisão que uns idosos vêm sentados em cadeiras existentes nos quartos, e outros na cama semideitados, deitando-se quando lhes dá o sono. Disseram. Dormindo em média oito horas por noite, com mais uma hora ou duas que dormem durante o dia dá umas dez horas, verificando-me muito tempo, quando se diz que as pessoas vão dormindo menos à medida que envelhecem, no caso destes idosos isso não acontece. Os idosos têm comentado que dormem bem, toda a noite, por vezes acordam para irem à casa de banho que existe nos quartos ou com fome como já aconteceu, muitas vezes ao jantar não têm fome porque lancharam bem e depois comem pouco de jantar, esquecendo-se que demora muitas horas até terem outra refeição.

Ser idoso é ter sono durante o dia, e gostar de dormir, de estar com os olhos fechados e pensar na família, e em tudo o que deixaram para trás, é muitas vezes não gostar das refeições à moderna como disseram alguns idosos, é ter maiores problemas de saúde devido à idade, ver mal, ouvir mal, terem dificuldade em se movimentarem por terem dores nos joelhos, nas pernas e por vezes nos braços e coluna. Quando dormem de dia estão mal posicionados, muito torcidos, acrescentando-lhes mais dores

Ser técnico educacional para um envelhecimento ativo também é ser solícito às necessidades dos idosos, satisfazendo-as e, melhorando a sua qualidade de vida.

6 de Outubro

Logo que tive oportunidade perguntei aos idosos como tinha sido o seu fim-de-semana, algumas idosas disseram: prá qui tô até que Deus me leve, outras disseram: é sempre a mesma coisa, temos de passar o tempo, agora já não podemos fazer nada, é até um dia que Deus se lembre de mim, outras idosas disseram: um... passei bem, na minha idade o que é que eu posso esperar, é rezar ao Senhor para que me dê força e coragem para aguentar o sofrimento e que os dias passem.

A idosa E, disse: “quando me sento aqui fecho os olhos e penso na minha família, nos meus filhos e netos, a minha filha é médica oftalmologista em Coimbra, foi sempre muito inteligente, ainda hoje ela estuda muito as doenças dos olhos, já recebeu parabéns pelo trabalho desenvolvido por ela, de vários médicos quase do mundo inteiro, até dos Estados Unidos, do Japão, da Espanha, de muitos lados. Antes as pessoas iam ser

operadas aos olhos a Barcelona, agora é a minha filha que os opera cá, e as pessoas ficam bem, as pessoas, já não precisam ir a Barcelona, e o meu filho está na União Europeia, é Embaixador em Bruxelas, faz trabalhos Diplomáticos, vem poucas vezes a Portugal, mas quando vem, vem em serviço, quando tem tempo vem-me ver, outras vezes não pode vir, tem os compromissos dele, os dois estão bem, estou muito feliz por eles, eu fiz tudo para eles estudarem até onde quisessem.

Era uma idosa tranquila e de poucas palavras, passava muito tempo sem falar, estava sentada num cadeirão com apoio para os pés estarem elevados do chão, andava com o apoio de uma bengala. Ia onde precisava, mas regressava depressa para se sentar, e ali permanecia muito serena, mas muitas vezes ela tem-me chamado para falar um bocadinho. Avisaram-me que esta idosa tinha demência, indiretamente estavam-me a dizer que o discurso dela não era coerente. Todas as vezes que falou comigo disse sempre o mesmo acerca dos filhos, na mesma conversa ela repetia, duas e três vezes, o que já tinha disse antes, já me tinha apercebido que teria outros problemas além do problema da perna. É uma senhora educada, sentada no seu lugar muitas vezes toma uma posição de feto e assim está muito tempo e todos os dias.

Fui falando com outras idosas, uma que está em centro de dia disse: “aqui estou bem, vim agora do banho, tomei o pequeno - almoço em casa, e elas deram-me banho,” e eu perguntei: a Senhora não tem vergonha de pessoas estranhas verem o seu corpo nu, e idosa respondeu: “não, é mulher com mulher, não. Lavou-me depressa com o chuveiro e secou-me toda, os cabelos são só com a toalha, estão quase *inxutos*, isto é bom, temos o *banhinho* que me sinto fresca e limpa, temos o *cmorzinho*, estamos bem aqui. Em casa no fim-de-semana é a minha nora que me dá o banho, ao Domingo de manhã, lava-me toda, é muito boa para mim.”

Os idosos homens com quem falei, falaram menos, disseram só que estão bem, há o idoso M. T., que tem Alzheimer que me dá um aperto de mão (um *passô* bem), perguntou-me se estava bem, disse-lhe que sim, que estava bem, muito obrigado gosto de o ver bem-disposto, e ele muito serio e educado, disse que também estava bem, e hoje ainda estava melhor, porque a mulher ia estar lá mais tempo ao lado dele, ele hoje fez oitenta e cinco anos e por isso a esposa ficou até mais tarde, ele foi falando e agarrou-me um braço, logo que se virou deixou de ver a mulher, perguntou de imediato por ela e disse: “digam-lhe que preciso dela, onde ela foi, veio a Senhora que tinha ido à casa de banho, ele ficou contente, mas não riu, abriu apenas um leve sorriso e agarrou-a.”

O Senhor F., não tem a mão direita, por tido um acidente de trabalho, é idoso de centro de dia, disse: “o é que eu posso fazer, nada. Só o amor dos meus filhos é que tem evitado que eu me mate, mas mesmo assim ainda tenho essa ideia,” disse-lhe: O Senhor não deve pensar nisso, afaste isso da sua cabeça, os seus filhos são bons, os netos também são, muitas pessoas não têm ninguém, estão piores, o Senhor F., é um homem novo, tem o amor e carinho da família, e ele disse: “custa-me muito não ter a mão, deram-me só 40% de invalidez, porque o seguro disse que foi culpa minha, como é que podia ser culpa minha se a máquina estava parada há dias e quando fui para a reparar começou a andar sozinha, a Senhora não queira saber, sofri muito, e sofro, ver-me de repente assim, “e os olhos deles ficam vermelhos e cheios de lágrimas que ele tentou disfarçar desviando o rosto e baixando a cabeça, calou-se e eu afastei-me a pensar o que é que aquele homem pode fazer um dia.

De seguida aproximei-me da mesa de trabalho onde já estavam três pessoas, a fazerem colagens, fiquei, logo, a trabalhar, a fazer figuras recortadas. As outras idosas só disseram um adeus com a mão, acenando-lhes, pediram-me beijinhos, e lá fui dar mais uns beijinhos a uma fila de idosas que estavam sentadas ao correr da parede. Voltei para a mesa, onde fiquei até ir almoçar.

Hoje levei agulhas e enfia linhas para as idosas cozerem e, enfiarem as linhas nas agulhas com menos dificuldade, as idosas que mais trabalham são de todas as que vêm mais mal. Elas ficaram contentes e queriam pagar, disse-lhes que era uma oferta minha, que tinha muito gosto em as ajudar, e quando precisassem de enfiar uma agulha sempre que eu estivesse que podiam chamar-me que ia de muito bom gosto enfiar a agulha, elas riram-se e agradeceram, “nunca tivemos uma pessoa assim” comentaram.

Também as rotinas do lar se têm mantido, por vezes com pequenas alterações de horário.

Reflexão

A sala de estar no lar, é local onde decorrem as atividades, tem muitas janelas, mas têm as fitas fechadas, que fazem de cortinados, trabalha-se com luz do teto que é alto, e vê-se mal, a fazer recortes em cartolina de cor castanha é difícil, chegasse ao fim do dia aflita dos olhos, e as idosas vão-se embora ao fim de pouco tempo, só a senhora C. que entrou na quinta-feira é que envergonhada ficou até ir almoçar, disse-lhe: se estiver cansada descanse, e

ela disse: tenho vergonha. Tinha vergonha de ir embora sem acabar, mas o trabalho nunca acaba.

Este problema da luz é desde sempre, uma idosa que está perto de uma janela, afasta as fitas e segura-as com a bengala para ver melhor com a luz do dia.

Ser idoso é estar sujeito à vontade de outras pessoas, não se fazendo ouvir, continuando a prejudicar-se para não dizer que não, por achar que parece mal.

Ser técnico educacional, é estar disponível para ajudar, como no caso dos enfia linhas para as agulhas de cozer à mão.

7 de Outubro

Quando cheguei, fui procurar uma das assistentes sociais encontrei a Dr.^a M, que me disse que não se podia demorar, disse-lhe que uma das idosas me tinha perguntado se eu era professora e se íamos escrever, porque a senhora professora que era habito vir, já não vinha há muito tempo, e ela já tinha saudades de escrever, perante isto a Dr.^a M disse que arranjasse umas folhas soltas e lhes desse para escreverem, e eu disse que as folhas que podia arranjar, eram das minhas, não tinham linhas, eram papel da impressora, e eram tamanho A4 e, para elas era melhor o tamanho A5, a Dr.^a M sugeriu cortar as folhas ao meio para mais tarde pedir autorização à Professora que era costume ir às quintas-feiras, se deixava colar essas folhas escritas pelas idosas e por nos seus cadernos, cada pessoa tinha o seu. Falei com esta assistente social que preciso definir as minhas atividades a fazer com os idosos, e ela disse que esse assunto era melhor ser tratado com a outra assistente social mais velha e, com mais anos de serviço na instituição, fui á procura desta assistente mas não a encontrei, mostrei à animadora o que tinha preparado e, ela concordou com todas as atividades que eu tinha elaborado, mas pediu que levasse exemplos.

Hoje a animadora fez um jogo pelas dez horas e meia, com quase todos os idosos em que também participei, estavam todos sentados, cada um no seu lugar, jogavam uma bola, com um *noodle*, de uns para outros e quando a bola ia para debaixo das cadeiras, a animadora punha outra bola em jogo, andando varias bolas e balões em jogo ao mesmo tempo, acabou o jogo para irem almoçar. O chá foi servido no decorrer do jogo, alguns idosos não quiseram de entusiasmados que estavam, nenhum dos idosos que estava a jogar quis bolachas.

Depois do almoço houve idosos que tomaram café, os que tinham dificuldade em andarem e, já se tinham sentado pediram a outros idosos e a mim, para lhes ir buscar um café tomando-o sentados. Depois houve um grande sossego na sala, porque adormeceram, quando acordaram bocejaram muito alto e espreguiçaram-se demasiado, não se ouvindo mais nada na sala, a animadora chamava pelas pessoas dizendo: então? O que foi isso? Eles riram-se e disseram, acordei! E outros disseram ter só “passado pelas brasas “gostando todos de estarem sossegados, o lanche foi pelas 15h, um idoso não quis o fiambre, preferiu o pão sem nada molhando-o no chá, houve cinco idosos que não quiseram lanche, porque disseram não ter fome, e não lhes apetecer saírem do lugar e continuarem a dormir.

De tarde fiz tubos de papel de revista, entretanto o papel acabou e, a monitora disse-me para pôr linhas à volta de uma garrafa das de cerveja para venderem na venda de Natal, a linha segurava com cola de madeira por debaixo. Foi um trabalho um pouco difícil de se fazer, era a primeira vez que estava a fazer um trabalho que nunca tinha visto fazer, acrescido da cola escorrer pela lisura do vidro e, da pouca luz na sala que dificultou o trabalho a concretizar

Duas idosas sentadas lado a lado, uma fazia *crochet* à volta de panos de cozinha e de toalhas de mesa, para ela oferecer à família pelo Natal, estava toda vestida de preto e disse que não fazia conta de vestir outra cor, tinha ao pescoço um fio grosso em ouro com uma medalha onde tinha a fotografia do marido que foi muito bom para ela, foi para o lar para estar mais sossegada. Era uma pessoa lúcida, ajudava outras idosas às refeições e a irem à casa de banho e, uma outra idosa ajudava -a sentar-se, porque se sentava de recuo e se não fosse ajudada cairia. A outra idosa que estava sentada ao lado não fazia nada, conversavam as duas o tempo todo, e esta ultima ia vendo o trabalho da outra avançar e dizia que aprendia a fazer, mas os filhos já lhe tinham dito: “mãe para que é tanta coisa?” Por isso deixou de fazer ainda há poucos dias.

Reflexão

O jogo decorreu com muito entusiasmo de todos participantes, jogavam as bolas com muita força e riam-se muito, as bolas e balões faziam barulho pelo ar, os idosos gostaram muito deste jogo, porque não saíram dos seus lugares e porque faziam ginástica de uma outra maneira, disseram. Se não fosse hora de almoço queriam continuar, os idosos limpavam a testa do suor e, uma idosa também limpava o rosto do suor e estava muito vermelha, e gritava: venha a bola, onde anda a bola, e o balão? Os idosos que mais se entusiasmarem estiveram excessivamente animados, não mostraram cansaço nem vontade de acabar a brincadeira como exteriorizaram dois idosos. A animadora disse: temos de acabar o jogo, pode dar alguma coisa a algum, estão tão entusiasmados, que é demais. Os idosos pediram para se fazer este jogo mais vezes.

Ser idoso também é ser capaz de extravasar energia, de estar contente e mostrar destreza, de interagir com os colegas de uma forma mais enérgica, e puxar por eles bradando. Resultando um maior bem-estar, benéfico para todos.

O técnico educacional também promove um envelhecimento ativo quando participa e, ajuda os idosos a participar, em atividades que proporcionam prazer, estimulando – os no desempenho dessas atividades, atividades que não sirvam para testar capacidades, mas para os despertar da inação em que estão imersos diariamente.

8 de Outubro de 2015

Hoje fizemos uma atividade do lar diferente do habitual, sentados á volta da mesa redonda, onde se costuma trabalhar, a animadora distribuiu um cartão a cada pessoa, cartões que tinham a imagem de um animal, e os idosos participantes tinham de dar pistas aos colegas para que adivinhassem de que animal se tratava, o primeiro foi muito fácil, porque se tratava de um cão, mas quando foi a girava e o leão, as pessoas que tinham esses cartões não souberam dar pistas, e os restantes idosos demoraram a descobrir qual era o animal. De seguida, com os mesmos idosos, fizemos outro jogo com cartões que tinham imagens de utensílios de cozinha e profissões, cada detentor de um cartão devia dar sinais para que os restantes intervenientes acertassem, as profissões mais difíceis de acertar foram as de doutor e padeiro porque as pistas não foram esclarecedoras.

De tarde tive oportunidade de escutar mais idosas, porque elas querem muito falar, e porque a mesa onde se costuma trabalhar estava ocupada com a continuação das atividades do lar, três destas idosas contaram realidades das suas vidas, e das dificuldades no seu tempo, à medida que iam falando lembraram-se de mais acontecimentos e requeriam a minha atenção, estavam dispostas a continuar até ao fim do dia, chegou-se a hora do lanche, foram lanche e eu fui por linhas à volta de uma outra garrafa, das de cerveja, para as vendas de Natal. As idosas que viram este trabalho de por linhas à volta das garrafas disseram: olha o jeito que tem a Dona Rosa!

As idosas viam que certos trabalhos não deviam ser eu, estagiária, a fazê-los, comentavam baixinho que aquele trabalho não era para mim, o de por linhas há voltas das garrafas entre outros, E algumas vezes disseram-me que abusavam da minha boa vontade no lar.

Reflexão

O jogo que se fez de manhã com os idosos foi engraçada, permitiu que alguns rissem, havendo boa disposição entre todos, foi surpresa.

Ser idoso é também ser capaz de se fazer entender sem falar, é ser capaz de fazer mimica sem nunca ter aprendido ou visto, é terem a certeza de que precisam mais do lar que o lar deles, é ter consciência das suas necessidades presentes e futuras.

Ser técnico educacional para um envelhecimento bem-sucedido é também dar tempo aos idosos para ouvi-los, numa perspetiva de conforto, alegria e prazer, apesar de retornarem ao seu passado, que eles lamentam como muito mau, eles gostam de ter com quem desabafar as suas mágoas, aliviando-os.

13 de Outubro de 2015

A meio da manhã observei que alguns idosos permaneciam na sala de refeições, fui perceber porquê, verifiquei que eram os que tinham falta de dentes, e outros por terem uma mão tolhida por AVC, estes idosos demoravam muito mais tempo, nas refeições, que os restantes seniores. Quando quis fazer uma atividade fui acordar alguns idosos, mas nenhum quis sair do lugar, um porque lhe doíam as pernas, outros, porquê hoje? Outros não tenho vontade, quero estar aqui.

Era uma atividade para escreverem as suas memórias, mas eles disseram que queriam continuar sossegados, se quiser eu falo e a menina escreve, algumas idosas chamam-me menina. Como nenhum queria sair do lugar e irmo-nos sentar a uma mesa, resolvi ser eu a escrever o que eles me iam dizendo e, eu ia conduzindo o discurso deles para que dissessem aquilo que eu pretendia, contarem as suas memórias e não as da família e dos vizinhos, como também gostavam de contar. Depois de começarem a falar, foi um nunca mais acabar, alguns disseram que a vida deles dava uns poucos de filmes, e que o que me estavam a dizer era uma pequena parte das suas passagens na vida.

Uma idosa sentiu-se mal dizendo que lhe tinha caído mal o pequeno-almoço, vieram muito depressa duas funcionárias e uma assistente social junto dela saber o que podiam fazer. Havia sempre alguém que chamava de imediato a pessoa mais responsável.

A escuta dos idosos demorou a manhã (cerca de duas horas) e a parte da tarde (uma hora e meia) até que as pessoas em centro de dia foram embora, porque são poucas as pessoas com discurso lógico.

Em seguida ajudei nas atividades do lar, que consistiu em pintar com lápis de cera uns desenhos para colar em cartolina para o festejo do aniversário da instituição a vinte e seis de outubro.

Todos os empregados, principalmente algumas empregadas têm sido “muito” cuidadosas com os idosos, em irem com eles à casa de banho, irem busca-los de volta para os seus lugares sentados, irem busca-los para tomarem banho depois do pequeno-almoço e, depois do almoço também, porque são muitos idosos e não conseguem dar banho a todos antes da primeira refeição do dia.

A assistente social mais responsável tem vindo, todos os dias, cumprimentar os idosos à sala de estar, por vezes cumprimentava um por um, e perguntava se estava bem, deixando os idosos muito contentes em ter esta atenção com eles. Porém, houve uma idosa que disse que esta assistente social não gostava dela, porque não lhe falava como às outras pessoas, nem lhe mandava cortar o cabelo.

O corte e arranjo dos cabelos dos idosos tem-se realizado uma vez por mês, com as alunas da escola profissional de cabeleireiros em Alverca, acompanhadas pela monitora, e os idosos que eram chamados a irem cortar o cabelo, eram aqueles que tinham mais necessidade, por terem o cabelo já grande, e esta idosa tinha uma sobrinha que a levava à rua ao cabeleireiro de onde vinha sempre com o cabelo muito bem arranjado.

Reflexão

Tenho verificado ao longo do tempo que o ambiente entre todos os idosos e

funcionários é muito bom, em conjunto mantêm um meio saudável. Tenho gostado de trabalhar e conviver com toda aquela população, achei-os maravilhosos desde o início do estágio, os idosos dentro das suas limitações têm sido encantadores. Excetuando a idosa que me disse que a assistente social mais velha não gosta dela, ela ficava triste, mas não manifestava esse desgosto, desabafando apenas comigo, de um modo indireto perguntei à assistente social porque não falava com aquela idosa como eu via falar aos restantes, e que tinha reparado que não lhe tinha mandado cortar o cabelo, e que a idosa se queixou que já o tinha grande, a assistente social respondeu que ela carregava as cruzes todas, que ela tinha de dizer alguma coisa, e por isso achava que faziam de propósito. Apurei que a idosa em parte tinha razão, mas a assistente social não podia numa manhã sentar-se junto de todos, a uns falava de perto e a outros ia ao centro da sala e dizia bom dia a todos e perguntava se estavam todos bem, e os idosos respondiam que sim.

Ser idoso não é só ser envelhecido, é dar conta do que se passa ao seu redor, e sentir tristeza por achar diferença de tratamento pelas pessoas responsáveis.

14 de Outubro de 2015

Cedo disse à monitora que hoje tinha de fazer uma atividade, que já a tinha preparado, eram nomes de atividades de lazer e de trabalho para imitar com gestos, como rir, cavar, apanhar azeitona, nadar, andar de bicicleta.

Primeiro fiz aquecimento com os idosos participantes, debaixo de um telheiro, estava bom tempo, com sol brilhante. Em seguida foi junto de cada idoso por vezes diferentes, para que tirassem um cartão que eu tinha dentro de um saco, onde estava escrito de que atividade se tratava, e essa pessoa fazia gestos para que todos os restantes adivinhassem e fizessem também, quando um idoso acabava a atividade, ia junto de outro e dizia-lhe para tirar um cartão dos que ainda havia, até acabarem todos os cartões, fiquei de frente a todos, mas afastada, eram dezanove idosos, primeiro apresentavam-se diziam o seu nome, e de seguida diziam o que estava escrito no cartão e, fazia gestos para que os restantes descobrissem do que se tratava. Depois dessa atividade fizemos mais exercícios físicos e rimos muito, porque alguns idosos não queriam ir e, depois gostaram. A atividade durou quase uma hora. Participaram pessoas que andavam por si, pessoas em cadeiras de rodas, outras com andarilhos e outras com bengalas, cada um fez o que pôde e como pôde, fazendo os gestos sentados onde estavam. Desses todos apenas quatro idosos andavam sem ajuda.

Depois do almoço, fiz com dois idosos, contas de somar, apenas com dois idosos, porque uns não sabiam ler e outros não quiseram fazer nada. No fim os idosos disseram gostar muito da minha atividade, os cálculos aritméticos.

Entretanto a assistente social pediu-me para ir à rua acompanhar uma idosa que precisava fazer uma compra, quando regressamos, fiquei a fazer pequenos rolos em tiras de cores diferentes, em papel de cartolina, mais uma atividade para as decorações do dia de aniversário do lar.

Reflexão

Os idosos são imprevisíveis nas suas atitudes, disseram que não percebiam, depois entenderam muito bem o que era para se fazer, dizem que não querem ir, se convencidos e ajudados vão, gostam e querem repetir. O mundo dos idosos surpreende-nos a cada instante.

Nunca se conhece um idoso por serem inconstantes, num momento querem, no segundo a seguir já não querem.

Ser idoso é ter o privilégio de querer e não querer em simultâneo, e ninguém se aborrecer por isso, é ter a certeza de que desejam estar quietinhos no seu canto, é ter quem os respeite e, os acompanhe nas suas necessidades.

15 de Outubro

Cheguei, perguntei à monitora, se podia terminar a atividade que não tinha terminado ontem, os cálculos aritméticos, ela disse que sim, fui junto dos idosos perguntar se queriam fazer cálculos, uns disseram que não, e dois idosos disseram que faziam muito bem contas em papel e de cabeça, apenas três idosas disseram que queriam fazer, porque já não faziam contas há muito tempo, fizeram bem os cálculos, uma das idosas disse que tinha dores de cabeça e enganou-se de como fazer uma soma, e uma outra disse que há catorze anos que não fazia uma conta em papel, só de cabeça.

Concluimos essa atividade, fui fazer atividades do lar.

Hoje um filho a disse ao pai, enquanto o visitava, que não aguentava mais as ideias dele, dizia: “a mãe está doente e o pai está pior que ela, onde é que o pai quer ir, não tem condições de ir para mais lado nenhum, tem de estar aqui, é o melhor para si e para a mãe. A assistente social apareceu quase de imediato, presenciou a conversa entre pai e filho e, quando pôde interveio, dizendo ao idoso que ele ali, estava bem com a mulher, onde tinham tudo, mas o idoso teimava que queria ir para casa e que a mulher nunca mais se decidia e ele queria ir embora.

Reflexão

O dia decorreu normalmente, com todos os hábitos do lar realizados.

Por vezes os filhos vêm-se aflitos com os pais, principalmente quando os dois estão igualmente doentes, por mais que um filho queria fazer melhor, não há como, o lar é o lugar mais conveniente para as pessoas que não conseguem cuidar de si, e das suas coisas.

Ser idoso é desejar ir para casa, não entendendo as más consequências que daí viriam, bastantes idosos argumentam convencidos que iriam para melhor, não percebendo que a casa de antes, não é a mesma de hoje, porque eles no presente estão debilitados sem conseguirem, sequer tratar de si mesmos.

19 de Outubro

A manhã decorreu tranquila, fizemos, eu e animadora, desenhos em cartolinas de cor bege, amarela e laranja e recortamo-los a dar a forma de um vaso e de uma jarra, que colamos em pequenos cartões, que depois de secos três idosos pintaram flores a saírem dos vasos e das jarras.

Depois do almoço estive a fazer poemas e a escrevê-los à mão por cima do vaso ou jarra, e no lado oposto coleí o calendário de 2016, os postais foram feitos para serem oferecidos aos idosos no dia 26 de outubro, pelo aniversário da instituição.

Reflexão

Todos os dias há muito trabalho com as atividades do lar, a monitora quer pôr todos os dias os idosos a trabalharem, para não dormirem tanto, e para saírem da cadeira, mas os idosos cansam-se, em certas ocasiões vão embora sem dizerem nada, saindo de soslaio.

Ser idoso é trabalhar sem saber a vantagem do que fazem, se houvesse um motivo real, eles teriam outro interesse nas atividades, mas fazer por fazer, preferem não fazer nada, porque não os motiva.

20 de Outubro

De manhã estive a terminar a atividade do lar que tinha ficado por concluir. Os cartões com os poemas.

Entretanto informei a assistente social de que tinha contactado a Universidade Sénior da Póvoa de Santa Iria, no sentido das pessoas desta universidade irem ao lar fazer um teatro e levarem uma atividade para os idosos do lar fazerem no fim da representação. A assistente social não mostrou interesse, insisti que era bom para os idosos terem contacto com outras pessoas e, se distraírem com uma representação (que no lar não tinham) que certamente iam gostar, assim esta assistente social ficou de telefonar à Diretora da Universidade da Póvoa de Santa Iria para combinarem o dia a irem ao lar.

Um pouco depois das dez horas descíamos, à cave com dezanove idosos, para sala multiusos, para ver e ouvir a TVI em direto, tratava-se na altura de um cozinheiro Italiano que ensinava a cozinhar com conservas, atum, sardinhas, entre outras. No fim, uma idosa disse: “nunca ovi dizer que as conservas erim boas, a gente levava pó o almoço no tempo das aceifas, quando na tínhamos mas nada, chigámos a casa cansadas e na tínhamos vontade de fazer o almoço, imos drumir e no outro dias, levamos pão e uma lata atum pó almoço, e a gente passava assim o dia, cuma latinha datum.”

No final dessa demonstração desligaram a TVI. E de seguida a animadora apresentou-se dizendo que ia fazer uma pergunta a cada um por sua vez, que eram provérbios, que ela ia dizer uma parte para depois dizerem a outra para completar, uma idosa, que lê muito, acertou-os todos, mas a maior parte dos idosos não sabia, só os muito simples como por exemplo: “a cavalo dado não se olha ao dente,” e mesmo esse nem todos souberam.

Os idosos que não ouviam era preciso ir junto deles dizer-lhes ao ouvido, dando-lhes pistas na expectativa de que conseguissem acertar, mas não conseguiram, depois a animadora perguntou: quem é que sabe? Foi quando aquela idosa respondeu acertando cada um.

Os idosos não sabiam esperar, perguntava-se a um e todos diziam o que acham ser. Depois desta atividade do lar, comecei com a minha atividade de adivinhas. Comecei por me apresentar dando início às perguntas, cada um por sua vez, comecei pela fila da frente, a uma ponta até terminar essa fila, e depois seguia pela segunda fila até terminar essa fileira de cadeiras, alguns idosos gostaram e riram outros não, levei anedotas simples e conhecidas para começar, indo para outras mais elaboradas, como por exemplo: “o que é que existe no pomar e no casaco?” Que ninguém acertou, era a manga. Ainda antes de terminar cinco idosos quiseram ir embora, outros idosos chamavam para ir à casa de banho não manifestando vontade de estarem ali. Terminamos às 11h50'. Perto da hora de irem ao almoço.

Depois das catorze horas fui convidar algumas idosas para fazerem canudos em papel, estávamos cinco pessoas sentadas a uma mesa, todas trabalhamos muito, quando já tínhamos suficientes, a animadora e eu, juntávamos três canudos e fazíamos uma trança, colando as duas pontas a fazer um círculo, que iriam ser coroas de Natal, depois de serem envolvidas em papel crepe de cor verde.

Reflexão

Os dias no lar têm sido de muito trabalho, porque a animadora organiza varias atividades a desenvolver ao mesmo tempo, ou ao longo do dia, cansando-se e cansando todas as outras pessoas. Como todos se têm lamentado.

Ser idoso é ter vivenciado muitas situações diferentes durante a vida, e conhecer também as intenções das pessoas, os idosos reconhecem que nem tudo o que lhes dizem é correto, mas uma maneira de os convencer e aceitar sem queixumes, de que as conservas fazem bem à saúde.

Ser técnico educacional para um envelhecimento bem-sucedido é propor e tratar de estabelecer protocolos entre diferentes entidades e o lar, com eventos que promovam a saúde psicologia e física dos idosos, tratei da escola profissional de cabeleireiros de Alverca ir ao lar tratar dos cabelos dos idosos, do rancho folclórico da Arcena - Alverca ir ao lar fazer uma atuação com cânticos Alentejanos pelo Natal ou sempre que as duas Instituições achassem conveniente, contactei a Diretora do museu de etnografia de Benavente no sentido de virem ao lar fazer uma mostra de fotografias e miniaturas de alfaías agrícolas e falarem da agricultura no Ribatejo, contactei também Diretora da Universidade sénior da Povia da Santa Iria a solicitar a possibilidade dos seniores dessa universidade irem ao lar da Misericórdia de Alverca fazer teatro sempre que fosse apropriado, tratei da escola de estética ir ao lar tratar cuidar das mãos e dos pés dos idosos e, tentei também que as crianças de uma escola do primeiro ciclo fossem ao lar fazer aquilo que a professora deles achassem que era bom para os idosos, os idosos gostam de crianças e se tivessem oportunidade conversavam, e distraíam-se bastante. Quando falei com a assistente social no sentido de fazer estas diligências, o que a Senhora mais gostou, foi do museu ir ao lar, não mostrando interesse nas restantes, insisti e no fim, apenas vigorou a escola de cabeleireiros, e a universidade sénior.

21 de Outubro

Quando entrei na sala de estar, dirigi-me logo à mesa de trabalho para preparar as minhas atividades, antes que a monitora me atribuisse atividades do lar e ocupasse os idosos capazes de fazerem alguma coisa. Enquanto escolhia as atividades entre muitas que levava todos os dias, cumprimentava os idosos que iam chegando à sala, vindos do pequeno-almoço.

Selecionei três exercícios diferentes. Um consistia num quadro com muitos números aleatórios em que se tinha de procurar o número sete.

Outro constava em encontrar os números menores que noventa e superiores a noventa e o último exercício baseava-se em três e quatro números iguais dentro de figuras iguais, objetivo era ligar aqueles que eram iguais entre si – os idosos não ligaram, á medida que os iam identificando punham cruces e diziam os que eram iguais a quais.

Às doze horas os idosos foram almoçar, o almoço foi sopa de hortaliças e peixe cozido com hortaliça, uns gostaram do almoço outros não, porque não tiveram azeite para temperar, a sobremesa para uns foram uvas, que os deixou muito contentes, porque nunca tinham tido esta fruta no lar, e a outras pessoas deram peras rocha que também gostaram.

Há medida que iam saindo da sala de refeições iam-se aglomerando junto da máquina do café para tirar um café que custava quarenta centimos. Quem não soube ou não podia ficar de pé, pediu a quem lhe tirasse o café e lhe levasse ao lugar. Houve uma idosa cega que me chamou a pedir um café, agradeceu e disse; “ai, se não fossem estas boas alminhas, eu nunca bebia um café. “

Mais tarde os idosos quiseram terminar a atividade que tinha ficado por concluir, eles demoraram muito

tempo a perceber o que era para fazer, e tiveram dificuldade em ver. Com calma e empatia todos fizeram os três exercícios propostos.

Depois de terminar as minhas atividades voltamos a fazer atividades do lar.

Reflexão

Os idosos têm dias de boa disposição, hoje estiveram bem desde manhã, prolongando-se por todo o dia, depois de verem a fruta diferente, de que tinham muitas saudades, ficaram muito contentes, comentando a alegria que tiveram com a surpresa.

Ser idoso é ficar muito feliz com a diferença do dia-a-dia.

22 de Outubro

Pela manhã sugeri a quatro idosas fazerem uma atividade que consistia em encontrar os dias da semana num quadro, como se se tratasse de uma sopa de letras, quiseram fazer, principalmente duas idosas que se entusiasmaram com a sopa “das” letras, no entanto demoraram a encontrar as palavras e a perceber como se devia fazer, todas tiveram dificuldade em encontrar os dias da semana, logo que olhavam para o papel diziam que não viam nenhum dia, ajudei-as como sempre fiz, facilitando a atividade, e assim conseguiram realizar o exercício com sucesso, no fim perguntaram, se era assim que era para se fazer? Disse-lhes que sim, que estava muito bem, elas ficaram muito contentes.

A seguir ao almoço, descemos à sala multiusos, eu a animadora, a monitora e a enfermeira de serviço, e também três auxiliares para ajudar os trinta e dois idosos a chegarem à sala, para assistir à apresentação da seção informativa sobre os benefícios de uma alimentação saudável e dos benefícios de se fazer exercício físico. A animadora social passou slides a mostrar alimentos saudáveis e a nova pirâmide dos alimentos, falando dos benefícios em consumir aqueles alimentos em detrimento de outros menos bons, duas idosas disseram “pra quê isto se a gente na tem cá essa alimentação,” que era comer muitos feijões e frutos secos. Um idoso disse que era melhor não comer os feijões porque faziam gases, e a enfermeira que na altura estava a falar respondeu ao idoso que não era comer muito, só um pouco chegava.

A seguir a animadora sociocultural passou a fazer a sua apresentação sobre os benefícios do exercício físico, de andar a pé, e beber muita água, mostrando imagens projetadas com pessoas idosas a fazerem surf, hidroginástica, ginástica num campo com relva, e numa sala com os braços no ar, que era o aquecimento para a ginástica a seguir, uma idoso disse “já passou o tempo em que fazia isso, agora nem os braços somos capazes de levantar, a velhice é muito triste, não quero pensar nisso”.

A animadora continuou a falar dos benefícios de se fazer uma alimentação saudável e ter uma vida saudável, e que os idosos deviam beber seis copos de água por dia e fazer exercício físico, que era muito importante a atividade física, e que os benefícios na terceira idade focalizavam-se: em ajudar a combater doenças, a diminuir risco de quedas, aumentar a força muscular, melhorar a agilidade motora, reduzir o consumo de medicamentos, melhorar a sensação de bem-estar, aliviando as dores, dizendo ainda que o desporto ajudava a abrir o apetite, e um bem-estar geral, e ajudava a promover a interação social, e que os idosos hipertensos deviam fazer caminhadas, e o Tai-chi ajudava a relaxar pois as pessoas aprendiam a respirar e a concentrarem-se.

No fim da sessão a animadora distribuiu a cada pessoa presente, um prato e garfo de plástico, com cogumelos cozinhados com azeite, muito alho e sumo de limão, houve um idoso que não gostou, e duas idosas não comeram por causa do sabor a limão. Os restantes gostaram, um idoso disse: “vou comer cogumelos com arroz,” não distinguiu os pequenos pedaços de alho.

A seguir ao lanche a monitora organizou trabalho para três idosas, que constou em pintar espátulas de madeira com tinta dourada, para fazerem estruturas de Natal. Uma idosa que não fala, olhava para nós com um olhar estático, a monitora foi buscá-la para ela pintar sentada à mesa de trabalho, mas ela não conseguiu, estive a segurar-lhe a mão com o pincel para ela pintar, ela olhava para mim, e eu sentia que ela tinha a mão muito rija, sem movimento algum, pintamos três sinos que ainda faltavam, limpei-lhe as mãos e ela ficou a olhar, nem se sabia para onde, esta idosa tinha demência acentuada, a monitora foi sentá-la no lugar e ela continuou de olhar fixo.

Reflexão

A seção sobre alimentação saudável hoje abordada pela animadora social apenas serviu para alguns idosos ficarem a saber o que era melhor para a sua saúde, mas como estavam no lar, uns internos outros em centro de dia, nenhum tinha acesso a esses alimentos, e no lar todos aceitavam o que lhes ofereciam, sem hipóteses de escolha. Se eles fossem mais ativos, haveria mais reparos em relação à alimentação fornecida pelo lar, que tinha pouco a ver com a nova pirâmide dos alimentos, e com aquilo que o lar lhes dá diariamente.

Os idosos prestaram atenção a tudo, em particular às imagens das atividades físicas, e comentavam e em voz alta, que já não eram capazes de fazer nada daquilo. Como era do conhecimento geral, porque todas as pessoas funcionárias do lar, conheciam os idosos, e sabiam as suas dificuldades motoras, andar com dificuldade, levantar os braços, pôr os braços para trás, levar as mãos aos ombros dobrando os braços, dobrar as pernas pelos joelhos e falta de equilíbrio, essas chamadas de atenção pela animadora social, não resultavam em nada, porque os idosos estão muito envelhecidos e doentes, não se querendo mexer, pretendendo estar sossegados e a dormir, sendo apenas duas idosas que não dormiam, mas essas tinham doenças que os impediam de fazerem fosse o que fosse. Porquê falar de um assunto que não era viável, e iria “lembrá-los” das suas limitações?

A animadora social falou do *Tai-chi*, como sendo uma ginástica boa para os idosos, o *Tai-chi* tem movimentos que não se adequam a estes idosos por exigirem movimentos e posições que os idosos não conseguiriam fazer. Esta população é muito diferente da população das universidades seniores, e ainda muito menos dos meninos com quem a animadora trabalha numa escola do primeiro ciclo.

O lar devia ter em conta que a alimentação e o exercício físico são considerados os agentes fundamentais para uma vida saudável no idoso. Melhorar a qualidade dos alimentos, diversificar para não saturar, fazer refeições adequadas à idade e doenças da generalidade dos idosos.

Não existia *Tai chi* no lar, perguntei se houvesse idosos que quisessem fazer esse tipo de ginástica, se vinha algum técnico de fora, responderam-me que de momento não. Então porque falaram de um assunto que não se podia realizar em contexto de lar? Os idosos perceberam que era: “Fumo de palha” como diz o povo.

Ser idoso é compreender o que são capazes de fazer e o que não são. Eles conhecem as suas capacidades.

O técnico educacional promove um bom envelhecimento, nos idosos com quem

trabalha, quando interfere e defende os interesses dos idosos, quando estes não estão a ser protegidos.

26 de Outubro

Dei início à atividade do mapa de Portugal com um grupo de cinco idosos,

Imprimi três mapas diferentes, um mais simples com apenas cinco regiões, Norte, Centro de Portugal, Lisboa, Alentejo e Algarve, e outro mais completo com sete regiões, Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes, Beira Litoral, Beira Interior, Ribatejo e Oeste, Alentejo e Algarve, e ainda um outro de grau superior de dificuldade, com dezoito distritos Viana do Castelo, Braga, Bragança, Vila Real, Porto, Viseu, Guarda, Aveiro, Coimbra, Castelo Branco, Leiria, Santarém, Portalegre, Lisboa, Setúbal, Évora, Beja, e Faro. Apaguei com corretor as regiões e os distritos inscritos nos três mapas e escrevi em computador as regiões que correspondiam aos dois mapas mais simples.

Fiz cartões com as regiões para os idosos colocarem em cima da região que eles identificavam, como se fosse “um puzzle”, e no mapa mais específico escreviam por cima da parte apagada, nesse mapa apenas um idoso conseguiu escrever todos os distritos, sem dificuldade, os outros idosos não perceberam o que era para fazer, mesmo no mapa mais simples, demoraram muito tempo para identificar as regiões, iam dizendo que não sabiam, que não conheciam, que nunca tinham saído de casa e que não conheciam o país, que não queriam fazer.

Fui falando com eles, para tentarem ver que eram capazes, e fui ajudando, “o que lhe parece que é aqui?” Eles diziam, “aqui é Lisboa”, e eu dizia “pois é, então qual é o cartão que tem escrito Lisboa?”, o idoso escolhia o cartão e olhava para mim, e eu disse-lhe, “ponha-o no sítio que é Lisboa”, e foi assim que decorreu a atividade.

Os idosos disseram gostar das minhas atividades porque são muito diferentes das do lar, uma idosa esteve encantada com o mapa e suas regiões, ria-se muito e dizia que pensava que o Algarve era no estrangeiro e continuava a rir, e por fim disse: “veja lá as coisas ca gente pensa quando na sabe.”

Hoje foi o aniversário da instituição, o trabalho foi grande entre todos os funcionários, por isso não houve continuação da atividade de ontem, pretendia que cada idoso dissesse o que sabia haver na sua região, onde nasceu ou onde viveu mais tempo. Porque alguns idosos saíram das suas terras ainda em crianças ou quando se casaram. Os rapazes que iam à guerra de África regressavam para casa dos pais, mas já a pensarem sair da sua terra após o casamento, para terem uma vida melhor, Uns imigraram, outros ficaram no país, mas poucos voltaram à sua terra, alguns nunca mais lá voltaram. Porque com eles arrastaram toda a família, desligando-se por completo da sua terra Natal

Na hora do lanche, as funcionárias prepararam a sala de estar para haver espaço, onde ia atuar o grupo “o cavaquinho”. Os idosos em centro de dia foram embora, como se fosse um dia normal, alguns queixaram-se que afinal a festa era só para os internos e que achavam mal essa distinção. Os idosos internos esperavam e nunca mais vinha ninguém, diziam. Os elementos do grupo, o cavaquinho, eram nove, mas no início chegaram só três, com alguns instrumentos, e um microfone, as restantes pessoas do grupo, homens e mulheres, chegaram muito tempo depois, porque trabalhavam e até chegarem a casa e saírem para a animação demoraram tempo. Atrasando-se a programação prevista, estiveram entidades locais, e representantes de outras instituições, que se sentaram em cadeiras à frente, houve baile entre os funcionários e os elementos da direção, e estes com idosos, os idosos estavam animados, riram e disseram que era sempre assim, e que a festa de Natal ainda era melhor, para alguns idosos era a primeira vez que assistiam ao aniversário do lar, estavam todos felizes. Pelas vinte horas, as auxiliares abriram as portas da sala de refeições e começaram a servir o jantar, as mesas estavam todas juntas dispostas ao longo da sala, tinham toalhas brancas e guardanapos iguais, os pratos eram de loiça branca com dois fios dourados a decorar, e a servir de copo eram as canecas de todos os dias, o jantar consistiu de uma sopa de peixe, migas à Alentejana com pedaços de carne de porco frita, e de sobremesa deram maçãs assadas e uma fatia de bolo de aniversário, quando os idosos terminaram o jantar as funcionárias levaram-nos para os seus quartos para se deitarem, e os convidados, ajudaram a levantar as mesas e, ao mesmo tempo iam degustando do que havia, uma idosa Alentejana disse: “regalei-me com as migas.”

No jantar, além dos pratos principais, havia croquetes, pastéis de bacalhau e empadas.

Uma idosa estava tão contente com as empadas que lambia os dedos, uma auxiliar viu que ela tinha gostado, foi-lhe buscar mais três, a idosa irradiava contentamento

O bolo era muito grande, retangular e tinha três andares, e no cimo tinha a figura de um casal de idosos, a seus pés havia o símbolo da instituição. Todos disseram que estava tudo muito bom, e muito bonito. Que foi fantástico!

Reflexão

A festa de aniversário foi muito bonita, os idosos e os convidados, onde me incluíram, gostaram de tudo, foi maravilhoso do princípio ao fim, o jantar foi excelente. Sobrou muito de tudo.

Foi bom fazer parte da festa. As comemorações que o lar faz, de aniversário e de natal foram sempre feitas para os idosos, disseram os Diretores do lar. A animadora social fez muitas fotografias desde que começou a animação com os cantares do grupo o cavaquinho.

Ser idoso é esquecer-se por momentos daquilo que o afeta e, estarem felizes por momentos diferentes do dia-a-dia, e de diversão, e pela oportunidade de conversarem com pessoas diferentes.

27 de Outubro

Uma idosa disse-me que estava cheia de dores, desde baixo até acima, perguntei se estava a fazer alguma medicação, disse-me que sim, que já tinha tomado seis comprimidos e não via melhoras, disse-lhe para ter paciência que a medicação demorava tempo a fazer efeito, logo ficava boa. Agradeceu. Virei-me para outro lado e outra idosa chamava-me, fui junto dela e perguntei se precisava de ajuda, disse que não, começou a dizer que estava mal, perguntei o que sentia, disse que lhe doía o corpo todo, até a cabeça porque estava cheia de dores. Falou da vida dela, de como foi difícil ter e criar uma filha sozinha, sem mais ninguém por perto, o pai estava muito desgosto de ela estar grávida do namorado, mas quando viu a bebériu de contente e passou a ser muito bom pai.

Depois dos idosos se sentarem e antes que dormitassem, fui convidar idosos diferentes daqueles que convidei ontem, para fazer a atividade do mapa de Portugal, eles diziam que não viam e que já não aprendiam nada. Disse-lhes que era uma atividade muito fácil e divertida, íamos identificar as regiões de Portugal nuns mapas que eu tinha arranjado, entretanto já tinha a mesa com cadeiras á volta para se sentarem, ajudei-os a sentarem-se e quem precisou de apoio para os pés ajudei a conseguirem colocar os pés em cima desse apoio que estava por baixo da mesa, os idosos tinham tendência em espreitar afastando-se da mesa, podendo cair por inclinarem a cadeira para trás, os seus membros inferiores estavam enrijecidos, não tinham flexibilidade para se moverem normalmente, tudo isto demorou tempo até que todos estivessem em condições de iniciar a atividade. Já tinha os mapas e as regiões em separado, dei a cada pessoa um mapa simples e os “cartões” onde estavam escritas as regiões para identificarem no mapa, expliquei-lhes o como era para fazer, os idosos pareciam perceber, começaram por olhar o mapa e para os cartões e olhavam para mim, exemplifiquei como pretendia que fizessem a atividade, eles voltavam a olhar para o mapa e foram pondo os cartões onde lhes parecia estar correto, dois idosos acertaram em duas regiões que conheciam.

Mas quatro idosos tiveram dificuldade em identificar a Beira Interior, a Beira Litoral e o Algarve, falei-lhes da Sé da Guarda, que o Algarve era pegado a Espanha, no sentido deles perceberem de que regiões se tratava, mas eles desconheciam por completo, disseram que tinham feito a terceira classe há mais setenta anos, e já se tinham esquecido de muita coisa, acabei os mapas à vista deles e mostrei, mas os idosos não se interessaram.

De seguida passámos ao mapa mais completo, um homem identificou dez dos dezoito distritos, errando os restantes e as duas idosas erraram quase todas, verifiquei que eles não tinham conhecimento do país, e nessa fase da vida, como eles diziam já nada lhes interessava, tanto fazia saber, como não saber.

Com paciência e muito tempo todos fizeram a atividade, mesmo com ajuda dois idosos erraram três regiões no mapa com apenas cinco regiões. No fim, foram embora à pressa sentar-se nos seus lugares, fechando os olhos. Pretendia com essa atividade estimular a memória e que lhes desse algum prazer.

No decorrer da atividade os idosos foram dizendo que queriam descansar, que tinham trabalhado muito, que agora queriam descanso, depois de tantas canseiras que tiveram em criar os filhos, quando a época era tão difícil.

Diziam três idosas e os idosos abanavam a cabeça que sim, diziam as mulheres “nem sempre tínhamos trabalho e ganhamos uma miséria, e tínhamos de por comida na mesa todos dias”, as idosas repetiam muito as dificuldades porque passaram, “saíamos, de casa, ainda de noite para o trabalho, e regressávamos de noite, porque dantes trabalhava-se de sol a sol, não era como agora, que são oito horas por dia, no nosso tempo

tínhamos de ir a pé e estar a horas para ferrar ó trabalho, agora vão de carrinho, esta gente na sabe o que é ter dificuldades, á segunda-fera ímos pá praça ainda de noite, a ver se arranjámos trabalho, vinham os patrões ver quim estava pa contratarem, as pssoas queles sabiam serem boas trabalhadoras, ainda iam ferrar ó trabalho ó nascer do sol”- disseram com tristeza.

Propus à animadora, fazer um dia uma atividade com musicas e cantares dos tempos dos idosos, ela disse que era muito engraçada a ideia, só que não se podia fazer já, porque tinham muitas atividades programadas, e eu disse que era para quando pudesse ser, mas que eu gostava de fazer para ver a reação dos idosos, e mais tarde voltar a fazer ou não, porque nas atividades de contas ou escrita eles diziam ser bom para recordar, e talvez com a música eles ficassem mais despertos com as recordações que daí podiam advir. Já no fim do dia falei também à assistente social que a minha colega a estagiar na quinta pedagógica dos Olivais me convidou para ir lá com os idosos visitar a quinta e lancharem, a assistente social respondeu-me que já lá tinham ido três vezes, mas que a ideia era boa, era um assunto a ponderar.

Reflexão

Os idosos gostavam de dormir descansados, de estarem muito serenos nos seus lugares, eles achavam que deviam passar o resto dos seus dias em paz.

Ser idoso é vivenciar o seu passado com mais mágoa que com saudades.

Ser técnico educacional para um envelhecimento ativo é não deixar que os idosos caiam na melancolia, tentar que se abstraíam com atividades ou conversas de que eles gostem e adaptar atividades à disposição da maioria, se um dia não lhes apetece trabalhar, fala-se, atendendo em cada dia qual o melhor período para se trabalhar, se de manhã ou de tarde. Por a disposição dos idosos não ser sempre igual.

Ao fim de poucos dias de estágio, já tinha percebido os interesses dos idosos, tentei desde o primeiro dia ser-lhes agradável e útil, encorajando-os a que não desanimassem perante as contrariedades da vida, que sempre aparecem, e assim conquistei a amizades deles e confiança, ajudando-me a percebê-los cada vez melhor.

28 de Outubro

Hoje ouvi dois idosos contarem as suas memórias e falarem da sua região. Dados que estão nos anexos, junto às memórias de outros idosos que já tinha ouvido e ainda irei ouvir outros.

Reflexão

Gostei muito de ouvir a história do colégio correcional, a idosa estava tão contente que a deixei falar quanto ela quis, ela gostou de recordar os bons tempos que lá passou, apesar de ter trabalhado muito.

O idoso de Évora não estava disposto a falar, os homens falam menos, para ele nada era importante, disse passar pelas coisas e não ligar, e mostra-se admirado das outras pessoas gostarem daquilo que a ele é normal existirem.

Ser idoso também é não dar importância áquilo que é importante. Estes idosos não

deviam pensar como velhos, e ter uma atitude um pouco otimista, mas eles cultivam o desalento.

O técnico educacional para um envelhecimento ativo, tem o dever de “puxar” pelos idosos quando eles não querem falar ou fazer atividades, porque depois de começarem sentem-se bem e, muitas vezes agradecem.

2 de Novembro

Continuei a ouvir memórias de mais idosos,
Exemplo:

“Nasci em 1930, Em Lisboa, perto do hospital santa marta, nasci em casa, a casa dos meus pais era num quintal grande por detrás duns prédios, vivemos lá sempre, quando me casei com dezassete anos também fiquei lá a morar, depois de ter os meus seis filhos, é que compramos uma casa maior no Alto do Pina, em Lisboa há muita coisa, o Marquês de Pombal, o Panteão, o Castelo de São Jorge, os festejos dos Santos Populares e as marchas. As batatas com bacalhau. Fazíamos os fritos de Natal, os meus pais eram da Província e tinham os seus costumes. Há os pastéis de Belém, há muita coisa. Há Sintra, Cascais, o Tejo...”

Esta idosa tinha demência acentuada, contava a sua história de vida conforme se ia lembrando, não tendo um discurso lógico. Sabe ler, escrever e pintar muito bem, trabalhou como contínua no colégio Dona Amália, é muito educada e agradece sempre que falamos com ela.

Era uma idosa que se sentava muito aconchegada fechava os olhos, mas não dormia, se a chamasse-mos para participar nas atividades, ela abria os olhos e dizia: “estava a pensar nos meus filhos, o mais velho morreu de acidente de trabalho, já era avô, e o mais novo vinha da universidade, muito contente com o papel do exame na mão, devia pensar que tinha passado, nós nunca soubemos, e vinha muito alegre, veio um carro que o matou. São desgostos muito grandes que nunca passam, agora penso mais nos meus filhos que estão cá.”

Reflexão

Gostei de ouvir outros idosos, as vivências são sempre diferentes de indivíduo para indivíduo, todas ricas de memórias, umas boas e outras menos boas, uma parte dos idosos gostou de falar, como se sentissem prazer e ficassem aliviados.

O primeiro idoso que falou, á medida que ia falando, ia-se lembrando de mais realidades da sua região, todas importantes, mas que ele não valorizava.

A idosa que falou a seguir passa muito tempo sentada, alheada de tudo, fala muito bem e é muito delicada.

Ser idoso é preservar a educação que se teve desde menino, mesmo na doença, quem foi educado, é-o agora também.

3 de Novembro

Na parte da manhã estive com a animadora, a tentar convencer dois idosos a fazerem atividades, sentados nos seus lugares de frente a uma mesa, onde estavam folhas A4 com as atividades escritas, eles não quiseram fazer nada do que a animadora tinha preparado, insistimos muito, dizíamos que só queríamos ouvi-los falar um pouco e para isso íamos fazer-lhes umas perguntas fáceis, que não custava nada. O idoso com quem eu falava ainda me respondeu a perguntas que lhe fiz: se ele tinha gostado do pequeno – almoço, se tinha dormido bem, insisti, mas ele não desejava responder a nada, pelo que a animadora disse que não insistisse mais, ela ficou junto de outro idoso não conseguindo que ele respondesse ao que ela lhe perguntava, como: “O senhor é do Benfica ou do Sporting?” E mostrava-lhe dois lápis, um de cor verde e outro de cor vermelha na tentativa

que respondesse, e a partir daí passasse às outras perguntas da atividade dela. De seguida, a monitora pediu-me para ir dar apoio às idosas que estavam a pintar na mesa de trabalho, para as ajudar na escolha das cores para cada desenho, estavam a pintar imagens impressas em papel de tamanho A.4, para depois serem cortadas a separar os desenhos de presépio, de botas dos presentes de Natal, Pais Natal, árvores de Natal e sinos. Escolhi as cores que ficavam bem em cada figura, porque três pessoas, das cinco que estavam a trabalhar viam mal.

As rotinas do lar mantiveram-se sem alterações.

De tarde continuamos com as atividades que estivemos a fazer de manhã.

Depois das dezasseis horas ficaram poucas pessoas com quem eu podia fazer a atividade, porque era preciso saber ler, fui junto de três idosas, uma de cada vez, para que fizessemos a atividade que consistia em três números em fila, somando sempre mais o número três ao último algarismo, e assim sucessivamente até acabar cada retângulo, pedi-lhes no fim, que escrevessem os nomes delas.

De todos os idosos na sala de estar, cerca de cento e vinte, apenas treze participavam alternadamente, nas atividades, minhas e do lar.

Reflexão

Entristece-me ver a globalidade dos idosos sem interesse nenhum, a maior parte diz que estão ali para descansarem, por isso foram para o lar.

Ser idoso é difícil, principalmente quando não é compreendido.

9 de Novembro

Da parte da manhã continuei a trabalhar nas atividades do lar com quatro idosos.

Depois do almoço convidei duas idosas para fazerem atividades de descobrir as diferenças em dois desenhos parecidos, uma fez depressa, a outra demorou mais tempo por ver mal.

Em seguida convidei três idosos para fazermos duas atividades, uma era a de descobrir as diferenças entre dois desenhos idênticos, e outra atividade constava em circundar todos os telefones que estivessem entre outras figuras, e marcar com uma cruz todas as imagens de lápis, e contar os relógios existentes na mesma folha de trabalho.

Depois do lanche, a monitora mais quatro idosas, estiveram sentadas a uma mesa, a um canto na sala de refeições a golpear castanhas, e a animadora esteve a fazer salame para vender fatiado, tudo para festejarem o dia de São Martinho. No fim as idosas chegaram a mostrar as mãos, e a queixarem-se com dores, do esforço que tinham feito para cortar as castanhas que eram duras.

As idosas disseram que há uns anos ajudavam muito na cozinha, descascavam batatas, cebolas, alhos, cenouras, ervilhas, favas, arranjavam a hortalça e preparavam a salada. Depois deixaram de ir fazer esse trabalho, porque se aborreceram, agora que estão mais velhas não fazem nada, só quando há uma situação como a de amanhã, o festejo do São Marinho.

A rotina do lar manteve-se como habitualmente.

Reflexão

O dia decorreu com poucas atividades do lar, porque as decorações alusivas ao dia de São Martinho já foram feitas.

Ser idoso é ajudar nas atividades da cozinha em situações pontuais, como tem sido prática em anos anteriores.

Ser técnico educacional para um envelhecimento ativo é aproveitar todas as oportunidades para fazer atividades com os idosos, e conversar com eles sempre que possível, mesmo que seja por breves minutos.

11 de Novembro

Hoje de manhã estivemos a fazer uma atividade do lar, atividade lúdica, motora e sensorial, todas as pessoas tinham uma bola, e com ela fazíamos movimentos diferentes, ora íamos com a bola até ao chão, ora subíamos até acima da cabeça, ora virávamos os dois braços para a direita com a bola entre as mãos, e depois para a esquerda, rodávamos a bola por cima da cabeça e á nossa volta, e prendíamos a bola entre os pés e levantava-mos as pernas. Esses exercícios duraram uma hora e quarenta minutos. Houve idosos que não conseguiram fazer, o que se lhes pedia, mas o estar fora da sala, ver os outros a fazerem, e a comunicação que se estabeleceu entre todos foi benéfica para eles também. Disse a animadora.

Terminou-se a ginástica para os idosos irem almoçar. Como nem todos os idosos almoçavam ao mesmo tempo, porque as auxiliares começavam a servir o almoço a um topo da sala, e a sala é grande, fui com uma idosa ao jardim, porque a idosa pedia muito para ir à rua, como não a deixavam ir sozinha, a monitora mandou – me ir com ela, a idosa gostou de estar na espaço do jardim e quis sentar-se um pouco num muro baixo, mas o sol estava forte e voltamos para dentro para a idosa ir almoçar.

A Dr.ª M. chamou-me para a ajudar a fazer uma lista dos idosos que tinham sido vacinados, e essa lista tinha de ser entregue hoje no posto médico, listagem que acabamos já da parte da tarde.

Depois do almoço, uns vinte idosos foram à Sociedade Filarmónica de Alverca assistir a um espetáculo, relacionado com dia de São Martinho. Quando os idosos chegaram perto das dezoito horas, vinham animados, disseram terem gostado do que viram e ouviram.

Os idosos em cadeiras de rodas não foram, raramente saem por não poderem andar pelo seu pé, uma idosa disse que era bom saírem, espaíreciam só de ver a rua. “Mas agora em cadeira de rodas na vo a lado nium.”

Ao fim do dia ainda ouvi mais memórias de duas idosas.

Reflexão

Por causa dos idosos irem hoje, assistir ao espetáculo na Sociedade Filarmónica de Alverca, o lar ofereceu ontem castanhas assadas ao lanche, alguns idosos disseram que as castanhas estavam duras, e outros disseram que estavam boas, uma idosa ficou triste, só para o ano é que há mais, disse.

Os idosos estavam bem-dispostos, dando-se todos bem, são muito diferentes na fisionomia, e das regiões de onde provêm, dos seus costumes e hábitos, mas ali todos juntos são uma família.

12 de Novembro

Hoje de manhã estive a fazer duas atividades diferentes, junto de três idosas sentadas nas suas cadeiras, algumas idosas demoraram muito tempo, porque pelo meio da atividade falavam de assuntos da sua vida, e que me interessava ouvir para juntar às memórias que já tinham contado e que na altura não se lembraram.

Enquanto fazia a atividade a idosa ao lado sentiu-se mal, corri a chamar alguém que a ajudasse, veio uma auxiliar com uma cadeira de rodas que a levou para o seu quarto, mais tarde perguntei à enfermeira como estava a senhora que se tinha sentido mal de manhã, a enfermeira disse que senhora estava melhor e que tinha sido uma quebra de tensão.

Da parte da tarde convidei três idosos para fazerem duas atividades, duas idosas perceberam e fizeram as atividades relativamente depressa, o idoso estava a sentir-se doente, por isso demorou tempo a fazer as duas atividades, queixava-se com febre e mau estar, contudo quis ser simpático e terminou as atividades.

Um pouco depois das dezassete horas, veio uma auxiliar chamar o idoso que se sentia com febre, para ir ao médico, uma idosa apercebeu-se e disse que também devia ir ao médico, que estava cheia de dores no corpo todo e dores de cabeça e de garganta e que tinha as urinas presas, e eu disse: “a senhora vá agora que o médico” disse a idosa: “agora de noite vou aonde?” Respondi, “ao primeiro andar, onde está o médico”, diz a idosa “e o que eu digo ao médico?” Retorqui: “a senhora diz ao médico o que nos disse agora”, diz a idosa, “ah! Isto passa. Há-de passar um dia quando eu for para o outro lado, quando me deitarem no buraco”, eu disse: “senhora, o médico está cá, diga à senhora enfermeira, que entretanto apareceu na sala, que precisa ir ao médico e peça para ela a acompanhar”, a idosa levantou-se para ir à casa de banho, e disse de seguida há-de sair alguma coisa. E não

foi ao médico.

Reflexão

As idosas têm necessidade de falar, de exprimirem mágoas do passado, elas comparam a vida delas no passado com a vida de agora, que elas gostavam de a poder viver, disseram: “como esta gente vive! Elas não sabem o que é sofrer, havia quem tinha muitos filhos, andavam vestidos com uns farrapinhos, mesmo no inverno, não havia nada do que há agora, bons casacos e bons agasalhos, era uma vida de miséria.” Remataram.

Ser idoso é ter sempre que dizer alguma coisa sobre si, e por vezes da família, e adoecer a qualquer momento, mesmo sentindo-se mal não dizem nada, com eles não há prevenção.

Ser técnico educacional para um envelhecimento ativo, é também ter aptidão para ouvir os idosos nas suas mágoas sem se mostrar aborrecido.

16 de Novembro

Ao fim de pouco tempo de ter chegado, dei início a uma atividade, com quatro idosos, atividade que consistia em distinguir cinco diferenças entre dois desenhos aparentemente iguais, as idosas acabaram a atividade depressa e queriam fazer outra, demos início a outra atividade que tinha preparada, identificar pratos de alimentos saudáveis e não saudáveis, que constava de imagens retiradas da Internet e duas folhas de papel A4 onde estavam escritas as frases: “comida saudável” numa folha e “comida não saudável” na outra folha, onde se punham as imagens dos referidos “pratos.” A idosa C, trabalhou sempre no campo não sabia ler, nem escrever, demorou mais tempo a identificar os alimentos nos pratos. Com essas atividades demoro-se quase duas horas.

Da parte da tarde convidei outras idosas, para fazermos atividades iguais às da manhã, fizemos a atividade de descobrir as diferenças em dois desenhos supostamente iguais, e de seguida identificamos “alimentos saudáveis” e “não saudáveis”, e ainda houve tempo para fazer outra atividade que constou em unir pontos a fazer o caldeirão da bruxa. Esta última atividade foram as idosas que escolherem entre outras que lhes mostrei do meu *dossier*.

Uma idosa ao tentar levantar-se sozinha da cadeira onde costuma estar sentada, acabou por cair, ela já tinha o rosto roxo de outra queda que deu há poucos dias, agora apanhou-lhe o olho que via melhor, ficando mais queixosa. Uma auxiliar foi á sala duas vezes pôr-lhe gotas nos olhos para manter a pouca visão, disse.

Entrou hoje uma idosa em centro de dia, apoiada numa canadiana, de manhã esteve bem, mantendo-se sentada muito sossegada, depois do almoço nunca mais parou, procurou por todos os lados sair para a rua, ela queria ir embora, abriu a porta da sala que dava para o jardim, dirigiu-se aos dois portões, mas estavam fechados, não tendo hipótese de sair, voltava para trás muito rápida, e ia procurar sair no lado da entrada principal, por aquele lado também não conseguiu, porque existiam duas portas de vidro que só podiam ser abertas por funcionárias do lar, a idosa estava aflita, olhava com um olhar interrogativo e andava muito depressa. Perguntei-lhe o se queria alguma coisa, se se sentia bem, o que precisava, a idosa disse que queria ir embora, porque “esta casa não é a minha.” Sugerí que se sentasse um pouco, e sentei-me junto dela numa cadeira ao lado, mas ela ficou pouco tempo sentada, continuando à procura da saída.

À parte deste incidente, tudo esteve bem, hoje houve mais visitas aos idosos que o habitual.

Hoje era o dia de ir uma senhora repor as faltas nas máquinas do café e dos rebuçados, bolos, bolachas e refrigerantes, um idoso esteve de pé muito tempo com um saco na mão e uma nota de €5 para o seu avio até à próxima semana, e estava muito aborrecido que a repositora não aparecia, que não havia rebuçados nem bolachas.

Reflexão

Esse idoso e uma idosa consumiam muitos rebuçados, mas também davam a quem

passava e aos amigos. A idosa tem sido muito querida de todos, muito boa pessoa e muito patusca.

Ser idoso é tornar-se guloso por não ter que fazer, e porque nunca teve oportunidade de comer aquilo de que gostava.

17 de Novembro

Pelas dez e meia da manhã a animadora colocou uma fita com um cartão ao pescoço dos idosos, para irem ao almoço de confraternização, com outras instituições de Alverca, nas instalações do campo da bola, por esse motivo não tive idosos para fazer atividades de manhã, os idosos começaram a sair nas carrinhas do lar, pelas onze e meia, porque o almoço estava marcado para as doze horas, uma idosa perguntou se eu ia, respondi que não, porque ninguém me tinha convidado, mas no ultimo instante, convidaram-me para ir também, aceitei e gostei muito, o pavilhão era muito grande e estava cheio de mesas provisórias, retangulares já postas com toalhas de papel de cor branca e, com garrafas e água e de sumos, distribuíram um papo-seco embalado a cada pessoa e depois um pacote com os talheres e guardanapo, e de seguida uma caixa de alumínio com feijoadas, todas as instituições tinham feijoadas para o almoço. Houve um acordeonista que tocava acordeão e cantava, sentado numa bancada alta, depois desceu e andou pelo intervalo das mesas e das pessoas que dançavam, e num palco improvisado esteve também uma senhora que tocava órgão eletrónico. Estivemos até às quinze e cinquenta, por causa das auxiliares saírem do trabalho às dezasseis horas. A música continuou e o baile também. Dancei com algumas idosas, as funcionárias e a assistente social também dançaram muito, com um dos diretores do lar e com idosas em cadeiras de rodas, estive toda a gente contente, os idosos que disseram não terem pernas, tiveram-nas para dançar, uma idosa já sentada no seu lugar no lar, disse só ver a rua já faz bem, até tenho a cabeça mais leve. No resto da tarde, a monitora pediu-me ajuda nos trabalhos que queria terminar.

Reflexão

O dia de hoje foi muito trabalhoso, em termos de logística para o almoço no campo da bola, durante o almoço as auxiliares do lar estive sempre atentas às pessoas com dificuldades em almoçarem sozinhas, auxiliando-as com o almoço, e deram mais feijoadas a quem quis repetir, o almoço decorreu muito bem, com todas as instituições presentes, os idosos conversaram com idosos de outros lares, e conversavam mais entre si, com os colegas dos lados e da frente onde estavam sentados, foi tudo muito agradável. O baile foi uma mais-valia para melhorar o ambiente e a disposição das pessoas, alguns idosos disseram: “o almoço caiu-me tão bem, que nem mal me fez.”

Quando os últimos idosos chegaram ao lar, estava tudo muito sossegado, os idosos que já tinham chegado estavam muito animadas, e até os idosos que não foram estavam felizes, disseram que o almoço tinha sido bom, e que estiveram no sossego, por haver menos pessoas na sala.

Tem existido uma grande harmonia entre os idosos, talvez porque todos dizem o mesmo, “agora queremos sopas e descanso”. Com esse desejo têm concorrido para um ambiente saudável, entre pessoas tão diferentes, de locais de origem muito díspares, e com costumes e hábitos também muito distintos. Hoje houve exceção em relação a algumas pessoas em cadeiras de rodas, nunca saíam e hoje levaram-nas ao almoço, Fiquei surpreendida

e feliz por eles, porque a assistente social já tinha dito que as pessoas em cadeiras de rodas estavam excluídas à partida pela sua condição física.

Ser idoso é ficar feliz por si e pelas outras pessoas, é estar contente de sair mais longe, de se sentir bem com pessoas que não via há muito tempo, e poder conversar de assuntos diferentes, e também de ver a rua e ir longe do seu ambiente.

18 de Novembro

Neste dia fiz a atividade dos odores com cinco idosos, de olhos fechados tinham de identificar os cheiros, avisei que não havia nada que lhes fizesse mal, não tinha levado pimenta. Os cheiros eram: a café, canela, cravinho, cominhos, mostarda em grão, alecrim, louro e limão. Um idoso quis provar uma pitada do que era em pó, era o cravinho, disse não ter olfato, que o tinha perdido com a idade, e ao saborear identificava os produtos, e identificou todos, exceto a noz-moscada que não conhecia.

A idosa S., não identificou a mostarda também por não a conhecer, a idosa L., identificou todos, ela teve a profissão de cozinheira, não tendo dificuldade em reconhecer todos os produtos. A idosa C., não identificou os cominhos, por não ter sido muito usual esse condimento na sua cozinha e a idosa J., identificou todos. Foi uma atividade sensorial, para despertar os sentidos e não esquecerem alguns dos condimentos usados na cozinha tradicional Portuguesa.

Esta atividade foi feita da parte da manhã e da parte da tarde, porque as idosas demoraram muito tempo a reconhecer os odores, e aproveitaram para falar dos seus cozinhados, e dos costumes das suas famílias e das suas terras.

Não houve nada de novo, o dia passou normal.

Reflexão

Foi interessante desde o primeiro instante como o único idoso quis fazer a atividade dos aromas.

A atividade foi engraçada por despertar interesse e lembranças de tempos passados, quando tinham a sua casa, e os alimentos, e as refeições eram diferentes dos do lar, que não é condimentada, a cozinha à moda antiga era mais ao sabor de quem estava habituado à boa mesa, no lar as refeições são menos saborosas, para poder ser para muitas pessoas ao mesmo tempo, quase todas com problemas de saúde, umas por uma razão outras por outra, a alimentação tem de ser para todos, e em grande quantidade, sendo muito diferente de cozinhar para uma pequena família, para pessoas com saúde e mais novas de idade. Como disseram: “numa casa destas nós não podemos ter o mesmo que nas nossas casas, esse tempo já lá vai.” Passou.

Ser idoso é estar disposto a fazer o que se lhes pede.

23 de Novembro

Depois de cumprimentar todos os idosos, como tenho feito sempre, dei início à atividade dos odores com outras pessoas, porque ontem não tive tempo de fazer com o restante grupo. Assim, fui junto de cada idosa e pedi para taparem os olhos, porque esta atividade devia ser feita de olhos vendados, umas taparam os olhos com

um lenço e outras com uma mão, dando-lhes a cheirar um produto de cada vez, a idosa S., não identificou os cominhos nem o café, disse que estava um pouco constipada, e não estar bem de olfato, a idosa D., não identificou os cominhos nem o café, disse que tudo se ia perdendo com a idade e o cheiro também, já não era como dantes, a idosa L., teve dificuldade em identificar a noz-moscada, mas ela depois de muito tentar perceber o cheiro disse o que era, identificando todos os produtos, e a idosa S., não identificou os cominhos, porque na terra dela não se usavam, os restantes produtos reconhece-os todos. Os idosos, homens, não quiseram fazer a atividade, porque disseram não conhecer os cheiros do que se punha nos cozinhados, disse-lhes que todos estes condimentos e muitos outros, assim com ervas aromáticas se continuam a por nos cozinhados para ficarem mais saborosos e evitar o sal, e porque havia produtos que faziam bem à saúde, mas disseram não perceber nada disso.

Avisei antes de iniciar a atividade que não havia pimenta, nada lhes ia fazer mal ou provocar espirros. As idosas quiseram segurar os frascos, e quando não percebiam o cheiro abriam os olhos para ver o que era, falaram dos seus cozinhados, e que usavam estes e outros produtos, algumas idosas riram muito ao se lembrarem, de algumas vezes não terem um condimento e porem outro diferente, e que no fim resultava bem, como cozer maçãs com cravinho, em vez de canela.

Na hora do almoço um idoso sentiu-se mal, de imediato a assistente social, que naquele momento estava na sala, aconteceu junto do idoso, e no mesmo instante apareceu a enfermeira de serviço, a assistente social foi buscar, muito à pressa, uma cadeira de rodas e retiraram o idoso da mesa onde estava, a enfermeira mediu a tensão arterial e não a encontrava, voltou a medir e já estava normalizada, 13/6, fiquei mais uma vez admirada pela rapidez com que tudo aconteceu. Ultimamente o almoço tem sido supervisionado pela assistente social, ela explanava o olhar por toda a sala, e algum imprevisto que acontecesse ela dava solução no mesmo instante, não restando dúvidas que neste lar a eficiência é autêntica.

A atividade dos odores prolongou-se para a parte da tarde, as idosas gostavam de falar dos seus costumes, dos cozinhados à moda antiga, feitos no forno de cozer o pão, e em panelas de ferro com três pés, e em loiça de barro vermelho, uma idosa de Tondela -Viseu ainda cozinhou em loiça de molelos, em tabuleiros e caçoilos de ir ao forno, e em panelas da mesma loiça em lume de chão. Nesses tempos não havia fogões nem máquinas de lavar roupa, como há agora, e outras máquinas que facilitam o trabalho das mulheres em casa, quem tinha máquina a petróleo para fazer as refeições já era muito bom, mas elas entupiam muito e era preciso andar com uma agulha própria a desentupir os orifícios por onde saía o petróleo, atrasando a confeção das refeições, só se fazia um prato de cada vez, e quem tinha essas máquinas vivia bem, fazendo três pratos e sobremesa, para fazerem tudo isso tinham de se levantar cedo, para dar tempo de terem tudo pronto na hora do almoço, porque os filhos e os maridos iam almoçar a casa, “hoje está tudo rico, por um lado ainda bem, tenho pena que no meu tempo não fosse assim.” Concluíram três idosas. Uma disseram e outras afirmaram que foi assim, também com elas, acrescentando que a roupa durava pouco tempo, era preciso remendá-la muito, “agora tudo dura muito, a gente até se aborrece com a mesma “ropa.” Disseram as mesmas idosas.

Reflexão

As idosas riram, da lembrança de fazer com os cheiros uma atividade, aceitando fazê-la sem problemas. Gostei da descrição dos costumes do Alentejo e da Beira Alta, em especial da idosa de Tondela que falou da loiça de molelos muito usada no seu tempo para cozinhar.

Ser idoso é rir de como eram as suas vidas no passado. Quando as dificuldades eram muitas e umas atrás das outras.

O técnico educacional para um envelhecimento ativo, deve ser um bom ouvinte das pessoas idosas e questioná-las em assuntos que perceba que lhes dão prazer, alimentando a conversa por mais tempo.

24 de Novembro

Logo que cheguei, a monitora pediu-me ajuda para as atividades do lar, estivemos com cinco idosos a pintar Pais-Natal até ao meio dia, hora dos idosos irem almoçar, e de tarde estiveram duas idosas a pintar mais Pais-Natal e outras idosas a fazerem mais canudos de papel de jornal para coroas de Natal, porque ainda faltam bastantes. Depois do lanche ficou apenas uma idosa a pintar, porque as outras idosas eram do centro de dia e foram embora. Eu estive sempre a fazer os recortes à volta das figuras dos Pais – Natal e a colar por detrás de

cada um dos convites já feitos – esses convites destinavam-se a enviar às pessoas de apoio domiciliário, para a festa de Natal que se irá realizar dia dezoito de dezembro de 2015.

Hoje a monitora colocou uma pequena mesa junto de três idosas para pintarem rostos de Anjinhos, e colaram massas alimentícias com o feitiço de laços, em rostos de bonecas recortadas de cartão, as massas tinham por finalidade imitar o cabelo, mais tarde a monitora pintou as massas de cor castanha. O dia terminou repleto de trabalho, mas muito ficou por fazer. As idosas admiraram-se com tanta coisa, e para que era isto tudo, a gente quer é boa comida, disseram novamente.

Reflexão

Foi um dia com muito trabalho, a desenvolver e a terminar, não se compreende porquê tantas decorações, tanto material gasto, dinheiro e tempo que podia ser melhor aproveitado com os idosos com aquilo de que eles gostam e permitir-lhes dias melhor vividos.

Ser idoso é trabalhar sem querer, e perceber que as atividades não interessam a ninguém, e verem nelas um modo de desperdício de recursos mal aproveitados. Porque passada cada época deitam fora as decorações, para fazerem diferentes no próximo ano.

25 de Novembro

De manhã estive, com três idosas a enrolar papéis de rifas para a quermesse de Natal, as idosas não eram capazes de enrolar os papéis e riam-se muito de ser uma coisa tão simples, e não serem capazes de fazer, enquanto uma idosa fazia um mal feito eu fazia sete, e riam mais, foi um momento animado entre todas, acabaram-se de enrolar todos os papéis, as idosas foram sentar-se que não havia mais trabalho para elas, de seguida foram almoçar. Eu continuei com a atividade de ontem, a monitora durante a tarde fez a Sagrada Família (o menino Jesus, o São José e a Nossa Senhora) e a casa para o presépio, para colocar na sala de entrada do lar. Quatro idosas fizeram mais canudos de papel de jornal.

Reflexão

Foi um dia de bastante trabalho como vem sendo desde há muito, a monitora tem organizado vários trabalhos em simultâneo, pondo idosos a trabalharem e a mim por muito tempo, não me dando oportunidade de fazer atividades com os idosos, nem que fosse só uma atividade pequena, os idosos gostavam, porque as idosas perguntaram se já não fazemos atividades das minhas.

Ser idoso é ter a perceção de que faz mal e rir-se dessa falta de treino.

30 de Novembro

Eu e a monitora andamos, desde as nove horas, a fazer decalques de diferentes figuras alusivas ao natal, nos vidros de todas as salas do rés-do-chão, com um *spray* branco opaco, depois de retirado o papel com a figura, ficaram imagens muito bonitas, relativas a toda a época natalícia que vai até ao dia de reis, a seis de janeiro, quando se dá por terminada a quadra do natal, com a festa aos reis magos, pois segundo a tradição três reis magos vieram do oriente, visitar o Menino Jesus na noite de cinco para seis de janeiro, depois de serem guiados por uma estrela.

No seguimento deste trabalho, estive com uma idosa a cobrir um balão com bocados de papel de jornal e cola da de madeira, depois de pronto fui pendurá-lo numa árvore, no espaço do jardim, onde ele pudesse secar depressa. Em seguida voltei a fazer recortes em mais Pais-Natal e a colar por detrás nos convites. Uns idosos iam pintando Pais-Natal, e outros idosos pintavam rostos de anjos, ao meio dia foram almoçar.

As idosas depois do almoço e da sesta, voltaram para a mesa de trabalho a continuarem as pinturas.

Uma idosa disse que depois de estar no lar é que começou a pintar, não fazia perfeito, mas distrai-se com as pinturas, como não sabia ler, não tinha muito com que se entreter, senão dormia.

A meio da atividade dos recortes, chamaram-me para ir distribuir os cartões de aniversário aos idosos que fizeram anos este mês de novembro, uns idosos estavam a lanchar, fui junto de cada um oferecer o cartão, indo também ao primeiro andar entregar um cartão a uma idosa, que estava numa pequena sala de descanso, vi que uma outra estava viva, fiquei muito contente, porque me tinham dito que ela tinha falecido. Quando desci disse às idosas que a colega I, estava sentada num cadeirão no primeiro andar, e que tinha falado com ela, as idosas choraram de contentes em saber que afinal não tinha falecido, depois de entregar todos os cartões de aniversário, pediram-me para ir fazer as listas dos prémios das rifas para o Natal, venda que querem começar amanhã dia um, e se prolongará até dia seis de dezembro. No final desse trabalho a monitora disse que este mês de dezembro eu não farei mais atividades minhas, que estou ao serviço do lar, respondi que estou disponível para ajudar, entretanto a animadora perguntou-me se amanhã posso ficar na venda das rifas, e que víamos como fazer logo cedo. Sim, respondi.

Neste fim-de-semana, em casa de uma neta, uma idosa que entrou no lar em outubro, em centro de dia, caiu e partiu o colo do fêmur, foi operada e continua hospitalizada. As idosas que mais conviviam com ela estavam tristes e com muita pena dela. As idosas nem sempre sabiam o que acontecia às pessoas que deixavam de ver. As idosas diziam: “a C, é muito simples, a vida dela foi a trabalhar no campo, mas ela é pessoa muito esperta, a esta ninguém faz o ninho detrás da orelha.”

Reflexão

Foi um dia diversificado de trabalho ativo, uma idosa dizia: “mas nunca mais acabam os Pais-Natal.” Não me pareceu que estivesse cansada de pintar a mesma figura, ela ria-se e gostou de pintar, disse.

1 de Dezembro

Tivemos igualmente um dia de muito trabalho, seis idosos continuaram com as mesmas pinturas e eu continuei a trabalhar nos convites para a festa de Natal da Instituição, estivemos a trabalhar todo o dia, e ainda teremos de continuar amanhã até terminar. Devido à diversidade e volume de trabalho houve grande confusão de lápis de cores a “dançarem” em cima da mesa, de um lado para o outro, os idosos esticavam os braços pela mesa, à procura da cor que precisavam, pedindo ajuda a quem via melhor para distinguir as cores. Os idosos acabaram por falar mais uns com os outros, e devido à quantidade de trabalho que era preciso fazer com pressa, propiciaram-se conversas entre os idosos que eram parte da história da vida deles, como por exemplo: “nasci numa aldeia muito pobre, os meus pais eram muito pobrezinhos, tiveram onze filhos, trabalhamos muito desde criancinhas pequenas, nunca sabíamos quando era o dia dos nossos anos ou dias de festa, agora tudo é preciso, para que é tanta coisa, no meu tempo não havia nada disto e a gente criou-se Graças a Deus estou cá.”

De tarde estive na venda de rifas, e sempre a fazer recortes e a colar os desenhos nos convites, pelas dezassete e trinta minutos fui buscar um carrinho e uma caixa grande para arrumar e guardar todos os brindes das rifas no gabinete da monitora, fui dar a guardar a caixa do dinheiro, feito na venda das rifas, à tesouraria, arrumei e limpei a mesa de trabalho e sai de seguida.

Os prémios das rifas tinham de ser guardados, porque em anos anteriores, as pessoas dos turnos da noite e madrugada roubaram rifas e escolheram os melhores prémios, nunca souberam quem tinha sido, a partir daí fica tudo guardado e fechado à chave, e as chaves guardadas na secretaria.

Reflexão

A instituição tem tido muito trabalho, e os idosos para fazerem pinturas são poucos, nos últimos dias tem-se trabalhado em cima da hora em que as coisas faziam falta, e os idosos enfadavam-se de tantas coisas.

Ser idoso é comentar as faltas e os exageros que reconhecem existir.

2 de Dezembro

Voltou a ser um dia de muito trabalho diversificado, na parte da manhã estivemos a acabar os Pais-Natal, e a fazer recortes em guardanapos de papel (a técnica do guardanapo), para depois dos amores-perfeitos recortados colar em sabonetes, sem o involucro, para as vendas de Natal, depois dessa atividade os idosos pintaram os restantes anjinhos numa estrela.

A seguir mandaram-se suspender os recortes para ir fazer a decoração de natal do primeiro andar, quando acabei voltei à mesa de trabalho a continuar os recortes de amores-perfeitos, na minha hora de almoço organizei os prémios da venda de rifas em cima de três pequenas mesas todas juntas, fazendo um plano retangular, com os prémios bem à vista, e fiquei junto até ao fim do dia. Enquanto decorria a venda fazia as contas ao dinheiro, e ia ajeitando os prémios que ficavam para se ver melhor os números de cada um, neste entretempo cobi duas fitas vermelhas de veludo num chapéu, de palha, de uma idosa, porque tinha lá muitas de um saco das de batatas, que a magoavam quando tinha de as atar por baixo do queixo, quando ia para a rua com sol e estava vento. Depois de cozer as fitas ao chapéu, ainda tive oportunidade de falar um pouco com a mulher de um idoso com Alzheimer, a senhora queixava-se que tinha estado doente e ainda estava, mas tinha de ir ver o marido, porque ele achava muita falta dela e desassossejava, não parando sentado, hoje veio um filho ver o pai, perguntou-lhe se queria ir à rua tomar um café, o idoso abanou a cabeça que sim, o filho saiu com o pai pelo braço até ao café mais próximo do lar, onde o idoso tomou um café fraquinho que o filho lhe pagou, o idoso regressou muito contente a contar que tinha gostado do café, e que tinha sido o filho a pagar. O filho também estava feliz de ver o pai, disse. Os idosos gostavam de ir à rua onde passavam os carros e pessoas a pé.

Reflexão

O dia decorreu bem, voltou a ser um dia com bastante trabalho, vários idosos estiveram a trabalhar com a monitora a fazerem os últimos Pais-Natal, onde também estive, todos os dias há muito trabalho. Chegando a ser demasiado para todos.

Ser idoso, de certa forma tem implícito ver mal, ouvir mal e ter movimentos mais lentos, e quando é preciso fazer uma atividade mais depressa, os idosos não gostam de aligeirar, aborrecendo-se com isso.

7 de Dezembro

Hoje cheguei muito cedo, fui ver os idosos a tomarem o pequeno-almoço e falar com eles, ficaram contentes de ir junto deles. A monitora chegou e disseram-me para “montar” a bancada dos prémios das rifas, e ficar na venda. No decorrer da manhã ninguém comprou nada, porque os idosos estiveram a pintar trenós, renas e velas. Fui perguntar à monitora se tinha alguma coisa que eu pudesse fazer, enquanto estava sentada junto dos prémios, uma vez que ninguém aparecia. Ela respondeu-me que me mantivesse lá, e ali fiquei até à hora do almoço com uma oportunidade rara de observar melhor o que se passava. Fui almoçar num instante, e voltei para junto da bancada, porque tinha lá deixado tudo, os prémios, o dinheiro feito desde o primeiro dia, as listas dos prémios e duas canetas. A seguir ao almoço apareceram várias pessoas a comprar rifas na expectativa de lhes saírem prémios de que gostavam, mas que não saíram. As vendas decorreram intermitentemente ao longo da tarde, agora ia uma pessoa, mais tarde ia outra, porque os prémios não suscitavam interesse, por serem muito simples, depois das dezassete horas apareceram várias pessoas ao mesmo tempo a verem os prémios e a comprar rifas, e algumas idosas ao verem comprar também compraram. Mas os prémios que mais gostavam não lhes saíram. Um idoso comprou dez rifas dizendo que tinha duas netas casadoiras, e o que saísse era para lhes dar, porque elas tinham de pôr casa.

O dia decorreu tranquilo até à hora do lanche, quando uma idosa caiu à entrada da sala de refeições, bateu com a cabeça na porta e ficou com um hematoma na testa, ficou assustada e muito vermelha. Logo que caiu apareceram várias pessoas em seu socorro, levantaram-na e foram sentá-la no lugar, a assistente social, a monitora e ainda a animadora rodearam a idosa a tentar perceber o que ela tinha, e de que se queixava. Neste tempo uma outra idosa foi buscar uns papeis, de limpar as mãos, embebidas em água fria, que colocou na testa da idosa que tinha caído, de seguida veio a enfermeira medir a tensão, e uma auxiliar que apareceu foi buscar um

pano branco molhado em água fria para colocar na testa da idosa, e tirar os papeis, ficando a assistente social a segurar o pano por um tempo, e a acalmar a idosa que estava atemorizada. Foi tudo muito rápido. Verifico sempre a grande rapidez de socorro e a entreatura que existe entre os idosos, e os elementos responsáveis do lar. A idosa quando se sentiu melhor sorriu.

A idosa era uma pessoa lúcida, embora um pouco esquecida, ela sabia o que dizia, o que sentia, e o que queria, por isso ela tinha a noção dos perigos que uma queda podia acarretar.

Reflexão

Os filhos fazem muita falta junto dos pais, a idosa se tivesse um filho que lhe acudisse e a acalmasse quando caiu estaria menos assustada, o apoio emocional é muito importante. Os idosos quando caem pensam que vão morrer e já não vêm mais os filhos, ficando muito aflitos. É de lamentar o estilo de vida que a sociedade adotou, atirando com os mais velhos para casas estranhas, onde eles nunca se sentem inteiramente bem, e nunca serão felizes longe dos filhos.

Ser idoso é ter medo de perder a saúde e a vida, de ficar em cadeira de rodas, dependente de outras pessoas para se deslocar a qualquer lugar, e ficar muitas vezes sem ser atendido na hora que mais precisa.

Ser técnico educacional para um envelhecimento ativo, é fazer parte dos dilemas dos idosos, compreendê-los e ajustar-se a qualquer situação particular.

9 de Dezembro

O dia decorreu muito bem, estavam todos os idosos bem-dispostos, foi dia de haver bolo, eram três bolos, um de canela, um de coco e o bolo mármore, uma idosa ficou numa mesa, a um canto da sala de estar, perto da porta da entrada principal do lar, com os bolos já fatiados, um pacote de guardanapos e uma caixa para recolher o dinheiro, cada fatia de qualquer bolo custava cinquenta cêntimos, os idosos que não tinham diabetes e que gostavam de bolo iam comprar, por vezes juntavam-se uns poucos ao mesmo tempo, e também houve idosos em centro de dia que levaram bolo para casa.

A idosa que caiu na segunda-feira, hoje estava queixosa de um braço que bateu no chão onde caiu, e ficou dorido, “há-de passar”, disse com ar triste.

Um idoso e várias idosas ao longo do dia estiveram a fazer diferentes pinturas, estavam animados e conversavam entre si. Eu estive na venda das rifas, hoje ninguém quis comprar nenhuma. Os prémios não eram interessantes, disseram. Eram peças velhas, que os idosos ou familiares ofereceram ao lar, e o lar aproveita para fazer dinheiro, porque não sabia o que fazer a tantas peças soltas e diferentes. Os artigos melhores iam ser vendidos à unidade, e estavam expostos numa vitrina na entrada do lar.

Hoje vieram filhos de três idosas visitar as mães, aquelas que não têm tido visitas dos filhos não se lamentaram muito, disseram que os filhos tinham a vida deles e não tinham tempo, e uma idosa disse: “esta é a nossa casa, temos de ser amigos uns dos outros, ajudarmo-nos e darmos-nos todos bem, o que havemos de fazer, não podemos voltar atrás.” Uma idosa ao lado disse: “tenha aqui uma mãe para cuidar de mim quando preciso de ir à casa de banho, vamos as duas de braço dado e voltamos as duas.”

Reflexão

Tem sido engraçada a relação de algumas idosas, que estão mais perto umas das

outras, no entanto há uma idosa que quase não fala com ninguém, gostava de ir falar com ela, mas não podia estar muito tempo a escutá-la, porque a monitora chamou-me alto que precisa de mim, pensei depois se teria receio que a idosa me fizesse alguma queixa, do que achava não estar bem do lar para com ela. Esta idosa “vegeta” em vez de viver.

Fiquei feliz ver os idosos satisfeitos, ninguém se afligiu com o frio, dentro da sala não se notava frio, a temperatura estava agradável devido ao ar condicionado.

Ser idoso é ajudarem-se física e moralmente, e é sofrer em silêncio sem dividir os seus sofrimentos debilitantes.

10 de Dezembro

Assim que cheguei vi a idosa que caiu e se lamentou com dores no braço, perguntei-lhe se estava melhor, disse que ia passando, “pior não estou, mas o braço ainda me dói muito, mas disseram que não tinha nada.” Ela acrescentou que era ali a casa dela, o que é que podia fazer? Era ir andando até um dia que Deus quisesse, se lembrasse dela.

Era uma senhora muito simpática, que ouvia mal, hoje o filho foi vê-la, demorou-se pouco tempo, a mãe já sabia o hábito do filho, se estava com pressa e disse-lhe que preocupasse mais com ela. Depois do filho sair disse-me: “eles já não querem saber da gente.”

Iniciei o dia de trabalho, a fazer as listas de mais cem prémios de rifas e a catalogá-los, encaixotei-os e subi num carrinho com três caixas grandes, da cave ao rés-do-chão para “armar” a bancada com tudo o que levava, fui almoçar num instante e voltei para ordenar os prémios em cima das mesas que tinha começado a juntar, a monitora achou que as empregadas iam comprar rifas na hora de almoço, apressando-me que me despachasse, mas não foi ninguém comprar rifas.

A meio da manhã veio a professora voluntária do primeiro ciclo, fazer uma atividade escrita com os idosos, e falou sobre o Natal e, deixou recado que quando ela não viesse que eu a substituísse na atividade, dar continuidade para que os idosos não parassem de evoluir.

A monitora disse: “está bem.

Os idosos até à data têm gostado das aulas da professora, porque tem sido uma maneira de não se esquecerem de ler e escrever, e aprenderem coisas novas, que os idosos nunca aprenderam em criança.” Os idosos disseram agora é diferente toda a gente sabe ler e escrever bem. “

Durante a tarde foram pessoas ver os prémios a sair nas rifas, como não os podiam escolher desinteressaram-se. Depois das dezassete horas e meia quando me preparava para começar a acondicionar tudo para ir arrumar na cave, é que apareceram varias funcionarias ao mesmo tempo, eram braços estendidos a agarrar as peças de que gostavam, e se calhar não lhes saía, outras pessoas passavam os braços por cima de outras a tirarem as rifas da cesta, e ainda outras a dar o dinheiro das rifas que estavam a comprar, e outras ainda a devolverem os prémios porque não gostavam deles, criando-se uma pequena confusão. Os prémios que devolveram voltaram a ficar para serem vendidos nas rifas, enrolando novamente os papéis com os números dos prémios.

Três idosos estiveram, da parte da tarde, a fazer atividades de pintura, na mesa de trabalho.

Há filhos que visitam as mães todos os dias, uns dias na parte da manhã e outros da parte da tarde, conforme podem, de acordo com as suas vidas, e outras vezes a pensarem nas mães que já estão á muitas horas sem os verem, aparecem de manhã e de tarde, e há outros filhos que raramente apareceram a ver as mães, e outros ainda vão ao sábado ou ao domingo.

A maioria dos idosos, é visitada pelos seus familiares e pessoas amigas com alguma frequência, como aconteceu hoje, duas idosas em sítios diferentes da sala de estar, tiveram a visita de familiares e pessoas amigas, elas estavam muito contentes, perguntaram pelos vizinhos, pelos netos dos vizinhos, e como estavam todos no casal, onde viviam em família, mantendo uma conversa animada por largo tempo, também com as idosas dos lados. Depois das visitas irem embora, as idosas ficaram mais despertas e com uma fisionomia mais leve.

Reflexão

O recado que a professora voluntaria deixou, não vai resultar, porque a monitora vai sempre arranjar trabalho para eu fazer, não tendo hipóteses de dar aula aos idosos, porque há sempre muito trabalho, agora é por causa da quadra natalícia, depois é por causa do ano novo, do dia reis, dia dos namorados, do carnaval, da quaresma, do baile da pinha, dia da mulher, dia do pai, e a páscoa, e dos aniversários mensais. Vai ser uma infinidade de trabalhos realizar, por aquilo que já percebi.

As funcionárias, como pessoas do lar deviam ter melhores maneiras para comigo, que era estranha ao lar, e que estava responsável pela venda das rifas e entrega dos prémios, honrando cada uma a sua vez, não se sobrepondo umas às outras, como se todas tivessem muita pressa de serem atendidas, todas requeriam atenção só para si, e de imediato, mostrando por isso, falta de respeito e valores humanos. O lar quando admite pessoas ao seu serviço devia prepará-las para todas as situações que ocorrem no espaço do lar, de modo a terem sensibilidade para contactarem com outras pessoas, num mundo civilizado.

Admiro todas as mães que desculpam os filhos, sabendo que eles não as visitam por descuido, ou até desinteresse, como sabem que as mães estão bem cuidadas, acham que mais nada lhes falta, o lar não pode dar o carinho e o amor de um filho. Um filho é um ser precioso que ninguém pode substituir.

Ser idoso, é ser condescendente com os filhos, mesmo ficando magoado.

14 de Dezembro

Entrou hoje uma idosa em centro de dia que já tinha apoio em casa, era uma senhora muito bem-disposta e já conhecia as pessoas do lar, mostrava estar à vontade, perguntou se não estavam as meninas que iam a casa dela, disseram-lhe que não, porque essas pessoas são só do apoio domiciliário. As empregadas do apoio domiciliário quando chegaram, antes da hora do almoço, foram falar com a idosa, porque sabiam que ela hoje vinha para o lar na condição de interna, e disseram que ela era sempre assim, bem-disposta, ainda mal tinha chegado, e já estava à vontade e adaptada, riram-se com a idosa.

Logo de manhã fiz uma atividade com quatro idosos, li a lenda da flor de natal e eles pintaram a flor de natal, e outros idosos estiveram noutra mesa a fazerem pinturas, sob o controle da monitora. Como já referi outras vezes, o lar tem sempre muito trabalho, e ultimamente com as festividades próximas umas das outras, tem havido muito mais trabalho a desenvolver e a concretizar.

De tarde estive na quermesse, não tendo oportunidade de fazer mais atividade com outros idosos.

Os idosos que têm entrado no lar e não conheciam alguém do lar, entravam muito contidos e sentavam-se muito direitos, mantendo-se sem falar, eu ia junto deles dava-lhes as boas vindas e cumprimentava-os, dizendo que o lar era uma boa casa, e que com o tempo iam gostar de estar ali, porque o lar era bom e todo o pessoal também era bom, eles agradeciam e eu achava que os deixava mais à vontade e descansados.

Reflexão

Quando os idosos entram, e já conhecem alguém do lar, ficam mais desinibidos,

começando a falar com as pessoas que estão a seu lado, à direita e à esquerda, familiarizando-se com os idosos que lhe estão mais próximos. Os idosos que entram e não conhecem ninguém estão muito sérios e parados, parecem envergonhados entre tantas pessoas diferentes.

Ser idoso é ter capacidade de fazer amigos à chegada ao lar.

15 de Dezembro

Logo que pude, fui dizendo aos idosos que lhes ia ler duas lendas muito bonitas sobre o Natal, uma sobre a flor de Natal e outra sobre a importância de acender uma vela na noite de Natal, como ainda havia pessoas no pequeno-almoço, fui junto de duas idosas a um canto da sala de estar, por uma mesa para uma idosa poder pintar uma flor de natal alusiva à lenda, tinha uma flor por grupo, iniciei a leitura da lenda da flor, e depois interpretamos o que a lenda nos queria ensinar, conversamos sobre a lenda e o Natal, de seguida li a outra lenda sobre um sapateiro pobre que todas as noites acendia uma vela no parapeito de uma janela, todos quantos estiveram a ouvir gostaram desta lenda, que acharam muito bonita, a idosa acabou de pintar a flor, e fui embora à procura de outro grupo para continuar a mesma atividade que fui fazendo até à hora de almoço. Todas as pessoas gostaram das duas lendas, eles aproveitaram para falar mais um pouco, referindo que nesta época já ninguém se lembrava de fazer o bem, e que aos olhos de Jesus tudo era bom, uma idosa foi professora do primeiro ciclo quis ler as lendas só para si, gostou de as ler, disse. E um idoso também quis ler só para si, disse ter tido um AVC que lhe prejudicou a visão e por isso “baralhava” as letras, queria ver se conseguia ler melhor, de quando ia ao médico e o punha a ler, e conseguiu, mas demorou algum tempo.

Da parte da tarde fizemos mais pinturas de Pais – Natal, velas e estrelas e recortei à volta dos desenhos pintados, para depois serem colados em cartões a serem oferecidos às pessoas voluntárias que vão ao lar.

Reflexão

Já há muito tempo que não tenho oportunidade de ir acompanhar os idosos durante o almoço, por causa dos muitos trabalhos que temos estado a fazer. Penso que a alimentação deve continuar sem alterações, se as tivesse havido as idosas teriam dito ou comentado.

As idosas gostaram das lendas, e como vêm mal gostaram que eu as lesse, li pausadamente para que percebessem melhor, porque com a idade que todas tinham, têm dificuldade em acompanhar e compreender a mensagem das lendas.

Ser idoso não é só ter muita idade, há pessoas com cinquenta e sessenta tal anos que pela doença, estão mais debilitados que os idosos de oitenta e tantos anos, embora estes tenham menos rugas e melhor cabeleira.

16 de Dezembro

Iniciei o dia com a venda de fatias de três bolos diferentes e venda de artesanato feito por familiares dos idosos.

Os idosos continuaram a fazer pinturas, e eu voltei a fazer recortes, fui almoçar num instante para “montar” a bancada da quermesse para iniciar a venda de rifas pelas catorze horas, quando os idosos chegavam à sala, vindos do almoço, a venda decorreu bem, apurando-se dez euros, as rifas foram a vinte cêntimos cada, e saía sempre prémio, uma empregada queria um prémio, mas saiu-lhe um que não queria portanto devolveu-o, ficando prémio e o dinheiro a favor do lar.

Reflexão

Não devia ser eu, estagiaria a fazer a venda dos bolos, se eu não estivesse deixando de vender os bolos? Já estive outras vezes neste serviço e não era suposto ser eu a fazê-lo, porque o que é realmente importante, é fazer atividades com os idosos para que eles fiquem mais ativos e interessados. E não sobrecarregar os idosos com atividades desprazerosas, pois passada a época natalícia, muitos desses trabalhos são deitados ao lixo. Como a monitora já disse, porque todos os anos se fazem trabalhos diferentes, não se repetindo nada.

17 de Dezembro

O dia começou com a aula da senhora professora voluntária, a que assisti e participei, a professora mandou fazer exercícios de aquecimento com as mãos para os idosos poderem escrever com maior facilidade, tem sido sempre assim que começam estas aulas, com ginástica das mãos. A professora falou do Natal, e pediu para cada idoso falar como eram os seus natais em casa, quando eram novos e tinham os filhos consigo, cada idoso falou de como era o natal em sua casa, e dos usos e costumes na sua terra de origem, o que faziam e como estavam em família com os pais e os sogros, e alguns com irmãos solteiros, uns disseram que faziam coscorões, fritos de abobora, rabanadas, azevias, aletria, arroz doce, pudim de ovos, coziam pão de trigo em forno de lenha onde assavam peru, ou lombo de porco e, na noite da consoada, uns faziam couves com bacalhau e outros mais do Nordeste Alentejano faziam polvo cozido com batatas. Os que jantavam polvo eram apenas três que tinham esse costume. Em relação aos doces e ao almoço do dia de Natal todos disseram as mesmas coisas, porque a maior parte dos idosos vieram do campo, e do Alentejo onde os costumes não diferiam muito de terra para terra, os homens falaram menos, “agora acabou”, disseram alguns. As idosas falaram mais, e entusiasmaram-se a contar o que faziam na véspera e antevéspera do dia de Natal, eram dias de muito trabalho para as mulheres, os homens arranjavam boa lenha de azinho para fazer os fritos, e lenha para junto do forno, e tratavam do animal a assar no forno depois de sair a fornada de pão de trigo. No almoço de Natal bebia-se um bom vinho tinto à refeição e no fim uma aguardente da nossa casa, ou de compra a pessoas amigas e material de confiança, eram dois dias muito alegres, principalmente quando os filhos eram pequenos, havia muita alegria. A professora falou dos valores da família, da fé, de se ir à igreja quando se pode, que melhor se aceitava a doença ou a velhice, e que chegar a essa idade era maravilhoso, porque já aprenderam muito e tinham muito para ensinar aos mais novos, alguns idosos ficaram de lágrimas nos olhos, e disseram “na minha casa também era assim”. As idosas falavam duas e três ao mesmo tempo, uma dizia, a outra afirmava que em casa dela também fazia assim. Revi em todos muita saudade e até mágoa da situação em que se encontravam, como disseram algumas, agora não podemos fazer nada, esse tempo já lá vai, tudo acaba!

A professora disse: “quando se sentem mais deprimidos devem pensar em coisas boas que viveram na vida, e esquecer as más que não nos levam a lado nenhum, e não fazer contas, viver um dia de cada vez o melhor possível, é assim que eu faço.”

Nesta aula os idosos não escreveram. Por fim a professora distribuiu um saco com guloseimas, bolachas, chocolates, rebuçados, bombons, e caramelos, a cada idoso, todos agradeceram contentes, mas ainda de olhos vermelhos. A professora despediu-se de todos com um aceno e disse voltar em janeiro.

Em seguida ficamos a ensaiar uma dança para os idosos dançarem e cantarem, às crianças que vêm amanhã à festa, receber as prendas de Natal da Instituição onde os Pais trabalham.

Reflexão

Senti dó ver os homens de lágrimas nos olhos, pela saudade de sua casa cheia de vida, e agora verem-se sem nada, á espera do que lhes queiram dar as “esmolas” dos filhos como ouvi dizerem.

Ser idoso é ser vulnerável, ter saudades de toda uma vida que ficou para trás, é ter

queixas da família que os esquece em dias festivos.

21 de Dezembro

Os idosos contaram que o almoço de sexta-feira, Festa de Natal, foi um luxo, mesas com toalhas brancas de pano e guardanapos iguais, pratos em loiça fina muito bonitos e copos de vidro. Mas o almoço não agradou a todos, a sopa não souberam explicar o que tinha sido, mas disseram ser maravilhosa, muito boa, o prato principal constava de lombo de porco assado, e feijão-frade cozido misturado com ervilhas, os idosos acharam estranha essa mistura, uns gostaram outros não, a sobremesa foi pudim, uma idosa disse que ficou com um buraco no estomago e que se “vingou” no lanche que foi chá e bolo-rei, de que gostava muito e é gulosa por esse bolo por causa das frutas.

De manhã três empregados vieram vestidos de Pai Natal, trouxeram um carro parecido aos carros dos supermercados, com uma grande caixa lá dentro cheia de presentes, que distribuíram a todos os idosos, os presentes constavam de dois sacos, um de plástico com gel de banho ou um sabonete, e o saco de pano tinha dentro um saco de plástico transparente com bolachas diferentes, e chocolates a imitarem moedas, houve idosos que comeram as bolachas e os chocolates todos de seguida. Houve um presente acrescido para os idosos que tinham uma madrinha, uma idosa gostou da prenda da afilhada mostrava desdobrada a peça de vestuário e dizia que devia ter sido cara, porque achava que era de “bom material”, dizia.

A seguir ao almoço estiveram cinco idosos a fazer pinturas, e eu recortava à volta das imagens já pintadas, para fazer cartões de parabéns a oferecer às pessoas que fizeram e ainda vão fazer anos este mês. A meio da tarde veio uma outra funcionária do lar, distribuir a cada pessoa um gel de banho, dentro de um saco de plástico vermelho com desenhos em branco alusivos ao Natal, as pessoas estavam contentes, não tanto pelas prendas, mas pela brincadeira que se gerou com a distribuição dos presentes. Também me deram um gel de banho.

Continuamos com as atividades que temos vindo a desenvolver até à hora de saída.

O dia decorreu calmo apesar do exagero de trabalho.

Os idosos estiveram todos bem-dispostos, uma idosa queixou-se que tinha frio, porque não tinha manta a tapar os joelhos e as pernas como quase todas tinham, não sabia o que tinha acontecido à sua manta que não a via. Uma outra idosa que esteve no hospital disse estar melhor, mas ainda não se sentia capaz de ir sozinha à casa de banho. Achei falta de uma idosa e perguntei por ela, responderam-me que estava no hospital, que ninguém sabia porquê, “mas ela comia rebuçados por atacado, como quem comia tremoços,” respondeu uma outra idosa.

Reflexão

Achei interessante, porque se juntaram três idosos muito perto de mim, como quem conta um segredo, contarem - me de como tinha sido o almoço da festa de Natal, uma ri-se muito por ter lanchado bem, e de gostar muito do bolo-rei, vingando-se de ter almoçado mal.

Ser idoso, muitas vezes é ser guloso, e os filhos deixarem, porque acham que não vale a pena impedir, pelos anos que hão-de andar, disse o filho da idosa que tem comido muitos rebuçados.

22 de Dezembro

Hoje de manhã foi o Pároco da Paróquia ao lar fazer confissões na sala multiusos, foram só idosas, os idosos não quiseram ir, na sala perguntei a cada um se queriam ir para os ajudar a irem, uma idosa disse que se confessou quando se casou, ficou confessada para sempre, uma outra disse que só queria assistir à missa, e outras idosas não quiseram ir porque não valia a pena, ir fazer o quê? Respondi: “confessar os seus pecados, porque nós estamos sempre a pecar, mesmo sem querer, por vezes com maus pensamentos que nos vêm à cabeça”, nada as moveu, disseram que não queriam, que nunca foram habituadas a isso. As confissões acabaram perto do meio-

dia, hora das idosas irem para o almoço.

De tarde estive a dar apoio às idosas que faziam pinturas, para com essas pinturas se fazer cartões de Natal, para as idosas oferecerem a quem mais gostavam, aos filhos, netos, pessoas amigas, só uma idosa disse que gostava de dar a todos, mas eram catorze e ela não ia pintar tantos, porque não via bem, não distinguia as cores dos lápis, por vezes um lápis lilás perguntava se era vermelho, outras vezes tinha o lápis vermelho na mão e andava à procura dele, dizia-lhe: “tem o lápis na mão”, e ela retorquia, “tenho?”. No fim, todas as pinturas ficaram bonitas, a monitora escreveu frases curtas nos cartões, e pediu às idosas que escrevessem o nome delas, com a sua própria mão, que fizessem como eram capazes, só uma idosa é que não sabia escrever, a monitora escreveu o nome por ela, essa idosa desenhou a verde dois cartões para dar um a cada um dos dois filhos, e ela disse: parece muito carregado, e eu disse-lhe: “estão bonitos, lindos...” e ela disse: “faço verde porque os meus filhos são do sporting” e chorou de seguida.

Faleceu ontem no hospital a idosa que comia muitos rebuçados,

A idosa mais velha do lar fez hoje noventa e oito anos, vieram de Torres Vedras, uma sobrinha com o marido, uma neta com o marido e duas bisnetas. A sobrinha informou a assistente social que vinha com a família festejar os anos da tia, na hora do lanche, e a assistente social mandou colocar uma mesa a um canto da sala de estar para que estivessem em família e mais resguardados dos restantes idosos. A sobrinha trouxe um bolo, águas e sumos, para a festa de anos da tia, todos cantaram os parabéns, a tia foi a primeira a bater palmas, partilharam bolo com os idosos que estavam próximos.

Um idoso teve a visita do único filho, que ao perceber que o pai estava contente o ver, ficou mais tempo, o idoso ria-se e dizia, “o meu filho está cá, veio ver-me”.

Um outro idoso teve a visita da filha, o filho raramente o vai ver, porque trabalha na Noruega, e pediu à irmã que visitasse o pai pelos dois. O pai gosta muito de ler, falou com a filha quando ela chegou, mas logo pegou no livro e continuou a leitura, a filha tem tido o hábito de se sentar à mesa de trabalho e ajudar nas atividades, saindo sempre pelas dezassete horas, quando se apercebe que há muito trabalho fica até mais tarde, não voltando junto do pai, despede-se sempre com um até amanhã.

Hoje houve muito barulho e as idosas disseram estar cansadas do vai vem de pessoas que vieram fazer visitas. Perto do natal vêm mais pessoas visitar os idosos institucionalizados, alterando o ambiente e as rotinas.

Reflexão

Em vésperas de natal há mais visitas que o habitual, estão um bocado, por vezes nem uma hora, vão embora como se o idoso ficasse bem e feliz da vida, até à próxima visita ao largo do próximo ano, esquecendo que é nestas alturas de festa que a família se deve reunir, e juntar os mais velhos para a família ficar completa, e para os idosos é o melhor que lhes podem dar. Mas há filhos que vivem as festas afastados dos seus idosos, por comodidade. Assim relataram algumas idosas acerca de idosos, que desde que entraram no lar nunca saíram a casa dos filhos.

Ser idoso é estar sujeito à falta de valores dos filhos, se não lhes deram, encontram agora o resultado de uma educação deficiente, se lhes transmitiram os valores da família e a sua importância, o desgosto será muito maior, só eles poderão avaliar tarde demais, a importância de uma boa educação dada na altura certa. O idoso oculta muito sofrimento em relação à família.

23 de Dezembro

Na hora do pequeno-almoço as auxiliares alteraram a disposição da sala de estar para a preparar para a missa de natal. Foi o Prior acompanhado de jovens do coro para cantarem, e tocarem guitarra e flauta de bisel,

foram acólitos e ministros da comunhão, para ajudar a distribuir a comunhão, por todos os idosos que desejassem comungar, e também foram pessoas que moravam perto do lar para assistir à missa, na altura da comunhão o sacerdote fez questão de ser só ele a dar a comunhão a todos quantos quiseram comungar, e comungaram quase todos, mesmo sem se terem confessado. Seguidamente o sacerdote deu a bênção final da missa, e de seguida o beijo ao menino Jesus, estava toda a gente muito contente, manifestando o desejo de terem mais missas, que eram momentos muito bons e de alegria. As pessoas vizinhas do lar foram embora aos poucos, e as pessoas da igreja receberam presentes. O Pároco recebeu uma pequena cesta com produtos alimentícios, os jovens do coro e os acólitos receberam Pais-Natal em chocolate, saindo a aos poucos já depois do meio-dia.

O idoso surdo-mudo “falou muito” com o Pároco que lhe deu atenção, mas o Prior não percebia nada do este lhe queria dizer, mostrou uma tabua onde ele ia pregando com parafusos de rosca, imagens diferentes de Nossa Senhora e Crucifixos, que nós percebemos que ele pedia ao Prior para por a tabua com as imagens perto do altar, e dissemos isso ao Prior, então o Prior disse-lhe que sim, e ele muito contente deixou a tabua perto, mas depois foi agarrá-la e esteve sempre de pé com a tabua em frente a ele. Este idoso tem défice cognitivo, para ele “os santinhos que tinha na tabua faziam parte da missa”, por isso ele se esforçou em se fazer compreender para deixar a tabua junto do altar.

De seguida os idosos foram almoçar, e eu com a monitora, e duas auxiliares arrumamos a sala, pondo as cadeiras na mesma ordem e disposição, e de seguida fui também almoçar. De tarde estive a ajudar alguns idosos com a continuação das pinturas para os cartões.

Foi um dia bonito, comentaram algumas idosas junto da mesa de trabalho.

Uma idosa teve a visita do seu único filho, da nora e neta, e de mais familiares, e também pessoas conhecidas, todos vindos por vezes diferentes ao longo da tarde. Essa idosa esteve sempre de rosto triste e a cabeça debruçada, um dia perguntei-lhe porque estava muitas vezes nessa posição que parecia fazer doer o pescoço, disse que não estava a dormir, fazia como as lebres, dormia de olho aberto.

Reflexão

Observei que todas pessoas ficaram muito felizes, exceto a idosa que disse ter ficado confessada para sempre, manteve-se de cabeça baixa o tempo que durou a missa. Esta idosa deixa perceber que é muito infeliz no lar.

O ambiente esteve bom, tudo decorreu muito bem, o lar devia proporcionar missas mais vezes, uma vez que os idosos gostaram e manifestaram esse desejo, talvez uma missa por mês, irei falar dessa hipótese à assistente social mais antiga, num momento que seja oportuno. Tenho conhecimento que os Sacerdotes estão disponíveis para irem aos lares, era apenas uma questão de combinarem dias e horários, a fazer missas no lar ao longo do ano, e não só pelo Natal e Páscoa.

Ser idoso também é, manifestar indiferença a outras doutrinas diferentes da sua, com menos expressão.

4 de Janeiro

Da parte da manhã fiz uma atividade com os idosos, a leitura da história do bolo-rei, e a interpretação da mesma história, os idosos gostaram, especialmente as idosas, elas interpretaram muito bem a mensagem que a história nos queria deixar, nessas alturas as idosas tinham sempre alguma coisa a dizer em relação aos seus costumes, como o dia de Reis não era feriado quase não se lembravam desse dia, festejado pela igreja, não faziam nada de novo, até porque ainda tinham muita coisa feita para o natal que durava muito tempo, mas quando se lembravam, à noite no fim da ceia deliciavam-se com romã pedindo a Jesus para terem saúde, sorte e dinheiro. Um hábito que vinha da família, e que elas não sabiam dizer como tinha aparecido essa tradição. É antiga, disseram.

Da parte da tarde, os idosos estiveram a fazer atividades de pinturas em diferentes desenhos alusivos ao dia dos Reis.

Algumas idosas disseram-me muito contentes, que tinham ido passar o Natal e Ano Novo com os filhos e outros familiares, outras idosas foram só passar o Natal, e outras idosas só passaram em família os dias entre o Natal e Ano Novo, e uma idosa apenas passou o Ano Novo fora do lar.

Uma idosa de noventa anos que ninguém previa faleceu no dia dois de janeiro, e um idoso saiu deste lar para outro, porque não queria estar neste, e um casal foi embora por não suportar a mensalidade, por isso hoje havia lugares vazios. Os idosos hoje estiveram todos muito “apagados”, a monitora disse ser do tempo.

Perguntei à monitora pelas pessoas de que achei a sua falta, e ela disse que já não vinham porque a vida estava difícil.

Reflexão

Interroguei-me para que instituição iriam aquelas pessoas que foram embora por não conseguirem pagar as mensalidades em centro de dia, e não poderem contar com os dois filhos por estarem os dois sem emprego, os dois idosos já tinham desabafado que não podiam contar com ninguém.

Se o lar da Misericórdia não lhes pode baixar as mensalidades de modo a poderem continuar, como é que outra Instituição o vai poder fazer? O casal não tinha qualquer ligação à Província onde poderiam encontrar um lar mais barato.

As pessoas estavam envelhecidas e doentes, o idoso usava óculos com lentes muito escuras por ter problemas oculares. Eles disseram que começaram a trabalhar cedo na vida, em trabalhos precários, levando a vida a trabalhar no campo e em fábricas, na zona de Alverca onde nasceram, tiveram sempre empregos onde nunca ganharam o suficiente para poder comprar casa, muito menos amealhar. Disseram ambos.

Como é que na velhice não há um modo de assegurar uma vida digna? É difícil ser-se velho. Conclui.

5 de Janeiro

O dia foi todo dedicado a atividades do lar, de manhã debaixo do telheiro, porque o dia estava de sol e ameno, fizemos ginástica com uma grande parte dos idosos, e de seguida o jogo “o que a rainha manda”, que consistiu em convidar uma idosa e colocar-lhe uma coroa na cabeça, ela tirava um papel de dentro caixa onde estavam dez papeis com atividades escritas, tirava um papel ao acaso abria-o e lia o que lá dizia para fazer, eram exercícios físicos, levantar os braços, todas as pessoas levantavam os braços, a seguir escolhia outra idosa pondo-lhe a coroa na cabeça, esta tirava outro papel que abria e lia o que estava escrito, rodar a cabeça, todos rodam a cabeça, seguindo-se assim até acabarem todos os papéis na caixa, fazendo-se muitos exercícios diferentes. Acabou o jogo e os idosos foram almoçar,

De tarde voltou-se a fazer pinturas de Reis Magos, a recortá-los e colar em cartões para serem oferecidos às pessoas da Universidade Sénior da Póvoa de Santa Iria que vêm amanhã dia de Reis ao lar fazer um teatro.

Os idosos, hoje estiveram participativos e bem-dispostos, riram-se e fizeram rir, quando foi feito o jogo da “rainha manda”, prolongando-se o contentamento por toda a tarde. Gostei de vê-los estimulados e felizes, ajudando a afastar doenças e lembranças tristes, e a recordar vivências de quando eram novos, plenos de vida ativa. Os Idosos gostam de falar das suas vidas, do trabalho que tiveram, da família, dos filhos, dos amigos, de todo o seu passado, algumas pessoas choraram por aquilo que perderam, a saúde, a mulher ou marido, família,

por vezes foi constrangedor ouvir os desabafos e observar as suas reações.

Reflexão

O lar não tem tido a sensibilidade de procurar fazer atividades com os idosos de que eles mais gostassem, atividades que lhes dessem prazer fazer, e não insistir quotidianamente em pinturas e dobragens, ou enrolar papéis. Já houve dias que deixaram de fazer atividades satisfatórias com os idosos por causa de exagerado volume de trabalhos de pintura, em que principalmente as idosas ficavam enfastiadas.

Têm-se verificado que o lar recebe idosos cada vez com mais idade, dando entrada cada mais tarde por questões monetárias, e por isso também mais doentes e prostrados, pelo que o lar lhes devia conceder mais repouso, bem-estar físico e emocional, e não insistirem com eles para que façam atividades sentados a uma mesa, com as pernas encolhidas por debaixo da mesa para não baterem com os seus pés nos pés dos outros colegas.

Em primeiro lugar, os idosos precisam de serem bem cuidados a nível da saúde, e depois terem atividades físicas: ginástica, passeios a pé, saídas até ao jardim da cidade, irem até ao café de vez enquanto, verem a rua e, poderem conversar com pessoas diferentes, e também de vez enquanto fazerem jogos, inclusive de pingue-pongue, puzzles, atividades que os estimulassem, e o lar ter mais protocolos com entidades que fossem ao lar fazer teatro, tocar acordeão, gaita-de-beiços, até alguém que cantasse para eles ouvirem e fazerem bailes. Tudo o que o lar tem feito em proveito dos seus idosos, não tem passado de uma simples distração daquele dia.

Em dada altura falei à animadora na possibilidade de selecionar músicas, e cantigas dos tempos dos idosos, e passar a fazer uma atividade com isso, porque sei que eles iriam gostar. A animadora disse que era uma boa ideia, mas pelo semblante dela, não passará de uma boa ideia, apenas, quando todos sabemos da importância da música nos idosos, ajudando-os na boa disposição, na inter-relação, no aumento de atividades psicomotoras, e na prevenção de algumas doenças, hipertensão, doenças do foro psicológico e cardiovasculares.

Ser idoso é poder estar aborrecido, e ao mesmo tempo ser capaz de rir, como se sentisse muito bem.

6 de Janeiro

Hoje na parte da manhã o lar levou os idosos, que eram autónomos, ao museu da aviação em Alverca a ver o presépio que todos os anos lá fazem e é muito grande, indo pessoas vê-lo de propósito por ser grande e muito bonito, os idosos chegaram perto da hora de almoço, perguntei se tinham gostado, a maioria disse que era

grande e muito bonito, um idoso disse que mal se via o menino Jesus, porque a luz era pouca e via-se mal. Todos disseram que estava lá muito frio. Nesse tempo em que os idosos estiveram fora, estive na venda de três bolos como tem sido hábito do lar fazer à quarta-feira.

De tarde assistimos a um teatro feito por Seniores da Universidade Sénior da Póvoa de Santa Iria, foi grande o contentamento de alguns idosos, outros estiveram apáticos não se manifestando, no geral todos se divertiram, fizeram baile com os Seniores da Póvoa, com as Doutoradas do lar, com a animadora, e idosas com idosas, todos disseram que foi divertido e gostavam de ter teatro mais vezes. Depois do espetáculo auxiliares do lar serviram aos “artistas” um pequeno lanche de que todos gostaram e agradeceram.

Hoje por ser dia de Reis, o lar serviu bolo-rei ao lanche a todos os idosos, todos disseram gostar muito de bolo-rei. Depois do lanche quatro idosas estiveram comigo e com a monitora a cortar e a arredondar à volta dos rostos dos idosos em fotocópias de fotografias, para as colarmos em flores feitas de cartolina de cor azul para os idosos e de cor rosa para as idosas, a monitora escreveu em cada flor um mês, dos doze meses do ano, e nas pétalas da flor colamos a fotografia, em fotocópia, das pessoas que fizeram anos nesse mês. Esse trabalho dos aniversários para este ano ficou concluído. As idosas não acharam “piada” ao trabalho, disseram.

Reflexão

Foi interessante ver a reação dos idosos, perante momentos diferentes dos do dia-a-dia, mostraram-se contentes e expressivos, bateram palmas, perceberam as mensagens, no caso do teatro, e exteriorizaram-se particularmente as idosas que estavam nas filas da frente, elas não se envergonharam, saíram do lugar e começam a dançar sozinhas, e agarraram quem estava mais próximo. Riram e saíram a dizer: por hoje já acabou, dando a ideia que podia continuar, que vontade de festa não lhes faltava. Foi lindo a vivacidade que adquiriram. Por isso eu digo que o lar podia muito bem ter um leque de atividades programadas e, pontuais a oferecer aos seus idosos, atividades idênticas aquelas que, as pessoas responsáveis do lar já perceberam serem, as que os deixam mais ativos, despertos e dinâmicos, e não insistir em atividades que não lhes dê alegria e bem-estar.

As pessoas que estão mais em contacto com os idosos, e os conhecem bem, sabem como eles reagem ao que apreciam muito, gostam pouco ou nada, o que os enfada, devendo por isso proporcionar mais momentos de diversão, em “prejuízo” de atividades que não lhes têm sido apelativas, e que as fazem por fazer, sem interesse. Nesta tarde de teatro, revelaram do que são capazes de fazer, do que os faz felizes, e daquilo que eles desejam, por bons momentos de descontração.

7 de Janeiro

Estive a terminar uma atividade que faltava pouco para terminar, a seguir a animadora, eu e cinco idosas, demos início às atividades relacionadas com o carnaval, mascaras, pinturas em diferentes imagens impressas, palhaços, mascarilhas, letras musicais para colar nos cantos das mascarilhas e chapéus, tudo isso para os funcionários do lar, e idosos brincarem ao carnaval no dia de carnaval,

A generalidade dos idosos são da opinião que “chegava o presépio e a árvore de Natal, não era preciso mais nada, e agora para o Carnaval também, para quê tantas coisas, bastava uma brincadeira, e não se gastarem tantos materiais e tempo”, os idosos aborrecem-se de tantas pinturas, como eles mesmo disseram. A monitora enche-os de trabalhos de motricidade fina. É uma constatação diária que eles precisam de se mexerem, fazerem exercício físico, cognitiva e lúdico, exercícios que os ponham com mais vida e vontade de viver, e não como

alguns idosos que desejam a morte, estando insatisfeitos pela vida sem sentido que vivem depois da reforma, e em situação de lar.

Percebe-se que não tem havido ideias e vontade de evoluir, permanecendo no mesmo ritmo e monotonia, mesmo sabendo que não é isso que os idosos mais precisam ou querem para si. Os mais ágeis gostavam de atividades para rir, brincar e dançar, que os deixassem bem-dispostos, e lhes dessem prazer, e os idosos mais doentes e parados querem descansar.

Reflexão

Mal-acabou a época festiva do Natal e Ano Novo, já se deu início aos preparativos para o carnaval.

Já todas as pessoas perceberam que os idosos não gostam de atividades para estarem parados, mas ninguém pensa em melhorar e mudar o ritmo instalado, até porque eram precisos novos protocolos com outras instituições e tudo dá trabalho, até preparar salas e receber pessoas de fora, acresce trabalho e ninguém parece disposto a sacrifícios em proveito dos idosos,

Ser idoso é estar exposto a contrariedades constantes, sem se fazer ouvir pela idade, que na sociedade atual, poucas pessoas os respeitam na sua essência.

Ser técnico educativo, para um envelhecimento ativo, dentro de uma instituição que não considera os seus idosos no que de mais genuíno pode existir, o técnico só por si não consegue fazer o melhor, por entraves ao seu desenvolvimento que é totalmente oposto às rotinas da instituição.

11 de Janeiro

Demos continuidade às diversas atividades do lar, relacionadas com o carnaval, para que todas as pessoas no dia de carnaval possam divertir-se com “artefactos” que lhes lembre esse dia. Muitos idosos não sabiam o dia em que estavam, nem a data, e alguns nem sabiam o ano.

As idosas têm exteriorizado mais que os idosos, quanto ao exagero de atividades. “Ainda cheira às festas do natal e ano novo e já há mais trabalho por causa do carnaval, gastam dinheiro escusado”. Todas as idosas preferiam descansar, dormir na sua cadeira. As idosas dormiam mais que os homens, elas são mais e, mais velhas na sua globalidade. Tinham dias que falam bastante, outros não, quando estavam pensativas ou doentes.

Reflexão

Qualquer pessoa que permanecesse algum tempo na área onde estão os idosos, e se desenvolvem as atividades, percebia que é excessiva a quantidade de trabalhos diários atribuídos pela monitora, ela teve dias que dizia estar muito cansada, ela é uma pessoa nova. Os idosos têm quase o triplo da idade dela, acrescida de problemas de saúde, e atrás de si muitos anos de trabalho duro. Como eles têm dito muitas vezes.

Que benefícios tiveram as idosas que dormiam no seu lugar e, as foram buscar acordando-as para irem trabalhar, pondo-lhes um lápis na mão para desenharem? Se as idosas se deixavam dormir, era porque o corpo lhes pedia que descansassem, porquê importuná-las? A monitora trabalhava muito e, dava muito que fazer aos idosos, mas eles não precisavam disso. Eles necessitavam de atividades para se mexerem, exercitarem as pernas, os braços, a cabeça e não continuarem tolhidos o dia todo. Sair de uma cadeira para outra não adiantava nada. Quem trabalha com pessoas idosas, devia ter formação adequada ao serviço para que foi contratada e, ter sensibilidade “psicológica” para entender os idosos, enquanto isso não acontecer os idosos pagam para trabalharem sem condescendência, embora a funcionária achasse que fazia um bom trabalho ocupando-os com muitas atividades à sua maneira.

12 de Janeiro

O dia de hoje repetiu-se nas atividades relativas ao carnaval, voltou a haver muitas pinturas em figuras impressas, e em mascaras feitas a partir de pratos de plástico já com a boca e os olhos delineados pela monitora.

Hoje foi mais dia de haver três bolos, mas três bolos foram demais acabando por sobrar bolo, porquê três bolos? Há muitos idosos com diabetes, que não devem comer doces e, tinham esse cuidado. Já foi sugerido à cozinheira para fazerem dois bolos que chegavam, mas continuam a fazer três. Será porque os três bolos rendiam mais de vinte euros, representando mais de 4mil escudos em dinheiro antigo? Tem havido assuntos, no lar, que as pessoas responsáveis por cada setor deviam verificar o que seria mais sensato fazer, para que não houvesse desperdícios, porque noutra dia disseram junto de mim que o resto ia para o lixo. Sabe-se que há muitas pessoas a passar fome nas imediações do lar.

Este mês, janeiro o lar aumentou as mensalidades a todos, aos idosos internos e em centro de dia, por isso estavam menos três pessoas, por não terem meios de fazer os pagamentos. Entre as pessoas que faleceram, as que se magoaram e estão em casa de familiares e, as que se foram embora eram ao todo dez pessoas a menos no lar. Os lugares delas estavam desocupados pelo que se notava bem a falta das pessoas.

Reflexão

Diz o povo que “quem governa, cria descontente”. No caso de continuarem a insistir nos três bolos depois de verem que há sobras, e da cozinheira ter sido advertida de era muito bolo para o grupo que habitualmente compra, o lar podia pensar em não estragar, ser mais contido com os gastos, e ter mensalidades mais acessíveis, os idosos percebem que há despesas que se podiam evitar, eles compreendiam muito bem quando se “esbanjava” ou não. Têm comentado bastas vezes que a monitora gasta muitos materiais, cartolinas, colas, tintas, entre outros materiais necessários, isso tudo somado durante o ano dá muito dinheiro e no ano a seguir apenas aproveitam as árvores de natal e as coroas.

Ser idoso não compromete o entendimento da realidade da vida, até porque os filhos lamentam-se das dificuldades sentidas, com o custo de vida sempre a aumentar, os idosos que estão lúcidos têm feito observações constantes acerca das despesas do lar, do preço das

mensalidades, e de infelizmente haver pessoas que se têm de ir embora por causa do dinheiro, quando o lar faz despesas com coisas desnecessárias, as idosas têm sido constantes nos reparos das despesas com as muitas atividades, que segundo eles não eram precisas. Mas quem é que lhes dá ouvidos? Até hoje, ninguém. A monitora está há seis anos no lar, e tem sido sempre “remessas” de trabalho a fazer, disseram.

13 de Janeiro

Dei início a duas atividades com os idosos, de cognição e sensoriais, uma de memorização de diferentes objetos, um molho de chaves, um abridor de latas, um relógio de pulso, uma tesoura, uma garrafa de água pequena, uma maçã e um limão. Dispu-los em cima de uma mesa e, deixei que os idosos vissem e decorassem cada um e, o lugar em onde estavam, de seguida tapei-os com uma folha de papel grande, e seguidamente perguntei, a uma pessoa de cada vez, que objetos eram e onde estavam, os idosos deviam ser capazes de dizer de que objetos se trata, e deviam saber em que local estava cada um, se à esquerda, à direita ou no meio da mesa. Tiveram alguma dificuldade, pelo se repetiu três vezes, depois de verem os objetos mais vezes, acertaram sem dificuldade, acharam graça e riram, que era uma brincadeira engraçada, e que depois de tapada, já não era tão fácil como parecia.

A outra atividade consistia em encontrar as diferenças entre duas imagens semelhantes. Os idosos não tiveram dificuldade nas diferenças, demoram tempo a encontrá-las por verem mal.

Os idosos gostaram das duas atividades, mas as idosas que sabem ler e escrever pediram para fazerem cópias ou ditados, porque não faziam há muito tempo e, estavam a esquecer-se de como se escrevia corretamente, faremos proximamente prometi.

Uma idosa disse que os pais tinham tido uma taberna e mercearia e ela desde muito nova sabia muito bem fazer contas e escrever, mas agora notava que dava erros e, com as alterações que se iam dando ao nível dos novos “modos” de se escrever, ela já não sabia como se escrevia bem algumas palavras.

Disse-lhe, que agora se escrevia com bastantes alterações, por causa do novo acordo ortográfico entre o Brasil e Portugal e, a idosa interrogou o porquê dessas mudanças, se traziam alguma coisa boa e nova, expliquei-lhe que como tudo na vida evoluiu também a maneira como se escreve foi modificada para facilitar, uma vez que havia letras que se escreviam, mas não se liam, como por exemplo os nomes de Victor e Baptista, entre muitas outras palavras e nomes. A idosa percebeu, mas não achou por bem, as alterações feitas, em relação à escrita, por ela escrevia-se sempre da mesma maneira.

Depois de terminar essas atividades com outros idosos da parte da tarde, a monitora disse-me para ir ao primeiro andar buscar as decorações de Natal, que já estavam desmontadas e, arrumá-las em caixas de cartão, no piso menos um, e as árvores de Natal também podia trazê-las para baixo, guardei primeiro as decorações como indicação recebida, e depois fui buscar as árvores de natal ao primeiro andar e rés-do-chão, arrumando-as separadas, por serem umas de cor branca e outras de cor verde, em sacos de plástico pretos grandes, que ficaram encostados a uma parede, para outra pessoa os guardar até ao próximo Natal. Depois desse trabalho que devia ser do lar, regressei junto da mesa de trabalho quando a animadora disse que não tinha tempo para ir arrumar. Percebi, que esse trabalho não competia às funcionárias do lar, pelo que seriam da animadora ou da monitora, das pessoas que tinham feito as decorações.

A seguir e em conjunto com a monitora e três idosas fizemos o jogo do dominó, uma idosa disse e, repetiu várias vezes que não sabia jogar e, que não queria continuar a jogar, foi dizendo que sabia jogar muito bem às cartas, “isso sim, eu sei jogar,” um pouco contrariada foi jogando e ficou até ao fim do jogo.

Esta idosa mostrou-me um bloco de notas muito antigo e amarelo, onde ela escreveu o primeiro nome de todas as pessoas da sua família, o bloco já estava velho e a desfazer-se nos cantos das folhas, conheciam-se muito mal alguns nomes, arranjei-lhe um bloco idêntico e, uma esferográfica preta para ela escrever tudo de novo se ela quisesse, agradeceu e disse que sim, dei-lhe também três textos, de um livro da quarta classe, para ela fazer cópias, ficou muito feliz.

Reflexão

A monitora sabe que as idosas pedem para escrever, porque é que ela não faz umas vezes cópias, outras ditados e, ainda outras vezes cálculos simples, de somar, subtrair,

multiplicar e dividir, sempre contas pequenas e, lembrar-lhes a prova dos nove e, a prova real, de que eles gostam de recordar. E intercalar essas atividades com outras também do seu agrado, músicas, danças, teatro, atividades físicas em especial, e dar-lhes tempo para conversarem, andar a pé na rua, nem que tivessem de os levar a um local onde o piso fosse mais plano, se essa saída implicava despesas, fazer essa saída uma vez por mês, e fazer sem exageros as atividades programadas pelo lar.

As atividades que os idosos têm gostado mais foram de um educador, que o lar não tem, e as atividades do lar são de uma monitora, que monitoriza os idosos na realização das atividades ao seu jeito. Um monitor não tem formação científica, para aplicar atividades de um técnico educacional, que o lar precisa com urgência, mas, se a monitora quisesse podia adaptar-se e fazer algumas atividades de escrita com os idosos.

O que a monitora tem feito com os idosos é, muito da habilidade que ela tem e, a partir de pesquisas que faz na internet. Porque ela saiu da caixa de um supermercado para entrar no lar. Sendo a tal formação já de anos. Ela trabalha muito, tem muitas ideias e a assistente social aprecia os trabalhos que ela faz. Muitas vezes ela sente-se lisonjeada, mas também outras vezes fica constrangida de não confiarem mais nela, em assuntos de maior responsabilidade.

18 de Janeiro

De manhã, fizemos uma atividade do lar, alusiva ao dia mundial do riso e, de tarde fiz com os idosos uma atividade de cálculos, que algumas idosas tinham pedido e, já as tinha programadas, constavam de recortes, de papeis do supermercado Lidl, com a apresentação de uma grande diversidade de produtos alimentares e, seus preços ao lado, cada pessoa escolheu a refeição que queria fazer, se pequeno-almoço, se almoço, lanche ou jantar, escolheram os papeis e, depois somaram com a minha ajuda, todos os preços dos produtos escolhidos, para fazer uma das refeições mencionadas, tive de os ajudar, porque não punham os preços debaixo uns dos outros, alinhados, em seguida fizemos a prova dos nove, para verificar se o calculo estava certo e, para que se lembrassem de como se fazia, as idosas disseram que já tinham sabido fazer tudo muito bem, mas com a idade esqueceram-se.

Um idoso disse que sabia contabilidade, português, inglês e francês escrito e falado e, se alguém precisasse de ajuda que ele ensinava ou fazia. Disse que andou na escola Veiga Beirão em Lisboa, e que uma boa formação escolar nunca se esquece o que se aprendeu, não é como agora, que precisam de máquinas para tudo, não sabem português, não sabem a história de Portugal, nem geografia, não sabem nada. Dantes até se apendia os caminhos-de-ferro e os rios, comentou.

Os idosos, principalmente as que tinham dificuldades de cálculo, tinham de leitura e de escrita e, continuarão a ter por falta de treino, demoraram muito tempo para ler e escrever, ficavam a olhar para os papéis pensativos e, escreveram “toudos”, em vez de “todos”, perguntei porque escreveram “toudos”, disseram que tinham aprendido assim, embora eu acredite que há sessenta ou setenta anos se escrevesse assim e, então nunca mais aprenderam a escrever corretamente? “Toudos”, como muitas outras palavras antigas, já não se escrevem há muitos anos, a escrita evoluiu muito desde as suas infâncias, mas as idosas não evoluíram nem acompanharam essa evolução, saíram da escola, arranjaram empregos e, fizeram sempre uma vida baseada no que tinham aprendido, sem nunca mais se interessaram nas alterações ocorridas, que elas sabiam terem existido. E assim, continuaram a escrever com erros, apesar, de agora, quererem aprender, a compreensão delas também não ajuda, não perceberam quando era um b ou um d, quando deviam escrever um vê escreveram um u, dando muitos erros, algumas idosas tinham tido negócios, mas escreveram sempre como aprenderam em crianças, não progredindo, agora que têm tempo, quererem aprender a escrever corretamente, mas custa-lhes muito, por estar enraizado o modo de escrita antiga. Na próxima, vez que fizer ditado já se esqueceram, como se escrevem as palavras, desta

vez ficaram com uma ideia, mas o que aprenderam em criança prevalecerá.

Reflexão

As pessoas eram fantásticas, queriam aprender, mas a falta de visão aliada á falta de hábitos de leitura e, de escrita, foi um “travão” à correção do seu hábito de escrita, admirei-as pela tenacidade. Não desistiram e, nem se desmotivaram pelo insucesso que perceberem ter, pediram para fazerem mais cópias e ditados, para lhes explicar como é que se escrevia bem, porque não gostavam de fazer mal, uma idosa disse ter vergonha de não saber fazer bem. Uma outra idosa não se esqueceu da explicação do mapa de Portugal e, de vez enquanto ela recapitulava a ver se ainda se sabia e, a rir disse que pensava que o Algarve era maior que Portugal, que era um país estrangeiro, expliquei-lhe na primeira vez, que o Algarve era uma província de Portugal, por isso tinha de estar dentro de Portugal e, ela riu-se muito e disse: “veja lá o que eu pensava, como é triste a gente na saber.” Admirei-me muito da idosa desconhecer por completo onde era o Algarve, porque ela fez muitos passeios com o marido, devia ter uma ideia do país ou pelo menos do Alentejo Alto e Baixo e do que é a seguir. Mas a que propósito é que a idosa, havia de pensar que o Algarve era maior que Portugal? Todos os anos se tem falado, nos meios de comunicação social, do Algarve como destino de férias no sul do país. E a idosa nunca ouviu? Ela ria-se.

Percebi, que esta idosa não sabia as províncias do país e, nem os locais onde eram, se no centro, ou nas fronteiras, ficou muito admirada, também, de perto do mar se chamar litoral e, das cidades de que lhes falei serem cidades costeiras, por estarem perto da costa, e disse-lhe que no caso do Algarve já não se chamava litoral, mas barlavento, que vai desde Vila do Bispo que fica a uma ponta do mapa até Albufeira, e de Albufeira até Vila Real de Santo António que faz fronteira com a Espanha na outra ponta do mapa de Portugal é o sotavento, que muitas vezes se diz o sotavento Algarvio. A idosa olhava para mim, curiosa, mas percebi que foi muita informação, a idosa não se iria lembrar mais tarde, mas pelo menos ficou a ter uma melhor ideia daquilo que desconhecia por completo.

A idosa tem sido muito interessada em aprender, em aumentar os seus conhecimentos, percebi desde o início do estágio, que ela gostava de saber coisas novas, ela perguntava e argumentava. A idade não tem sido obstáculo, nem os seus vários problemas de saúde, em querer saber mais. Tenho observado, que as idosas Alentejanas têm tido mais “garra” para tudo, comparativamente às idosas de outros locais do país, como Beira Baixa, Beira Alta, Estremadura e Ribatejo.

Devido ao interesse manifestado por esta idosa, achei pena só agora nesta fase da sua

vida, encontrar uma pessoa disposta a elucidá-la, esclarecendo-a das suas dúvidas. Ela tem “sede de saber, de aprender”, tem sido e continuará a ser interessada e curiosa.

Ser idoso, é prolongar a vida através da cultura como património.

19 de Janeiro

Na parte da manhã, com a monitora e doze idosos fizemos um jogo de cognição, que consistia num cubo, que em cada face tinha as designações de matemática, história, geografia, música e português e, à parte tínhamos cinco folhas tamanho A.4, com as questões a colocar a cada participante, a quem dávamos o cubo e, a pessoa lançava o cubo ao chão para ver qual era a face, com a pergunta a responder e, sobre que assunto os idosos não queriam participar que não percebiam nada disso, com incentivo ficaram e, depois acharam graça e gostaram, quiseram voltar a fazer o jogo até à hora de irem almoçar. No primeiro momento ninguém queria participar, foi preciso explicar o jogo e, com jeito conseguimos convencer os idosos, que era uma brincadeira, quando as primeiras idosas saíram do seu lugar para irem jogar, houve outros idosos que pensaram: deixa lá ir ver o que é? E foram aparecendo aos poucos, acabando todos por participarem e, gostarem do jogo. Mas porquê tanta resistência? Aconchegam-se no lugar e, depois saírem do assento é um problema sério, de vez enquanto a curiosidade fá-los sair da cadeira.

De tarde fiz a atividade de letras soltas, Os idosos pensavam o que queriam escrever, escolhiam as letras que estavam espalhadas ao meio da mesa e construíam nomes de pessoas, nomes de animais, de utensílios, de máquinas, ferramentas entre muitos outros nomes que existem, sempre procurando as letras necessárias para formarem as palavras ao seu gosto. As idosas com quem fiz a atividade gostaram e, repetimos várias vezes o jogo com palavras e nomes diferentes. As idosas disseram ter aprendido como se escreviam os nomes e outras palavras corretamente. A assistente social apareceu naquela altura, e gostou muito desse jogo.

Logo que seja possível, continuarei com a mesma atividade com outros idosos. Com este jogo das letras as idosas esclareceram as dúvidas que tinham e disseram ficarem esclarecidas. Foi uma atividade muito interessante, disseram contentes.

É de lamento não me darem oportunidade de fazer atividades todos os dias com os idosos, porque algumas idosas liam tão mal, que era como se não soubessem ler e, outras liam com muita dificuldade, apenas três idosos detinham saber superior àquilo que proponha ao grupo.

Reflexão

Verificou-se na atividade da manhã, que as idosas que não sabiam ler, compreenderam as perguntas e souberam responder às questões de cultura geral, como por exemplo: onde nasceu Amália Rodrigues? Onde se realizavam as festas dos tabuleiros, entre outras perguntas que eram do conhecimento geral, e preservar a memória de um povo.

“Um povo sem memória é um povo sem destino.” – Teixeira da Mota.

Tenho observado que há idosas que gostam de saber mais, de aprofundar o que ainda se lembram, tendo vontade de corrigirem os erros que faziam, e consciência de que não sabem por esquecimento, deixando-me contente por ver o interesse dessas idosas, com idade superior a oitenta anos

Ser idoso é ser um conservador de memórias, e muitas vezes perspicaz.

Ser técnico educacional para um envelhecimento ativo, é ser capaz de compreender os desejos dos idosos, satisfazendo-os na altura da dúvida.

20 de Janeiro

Da parte da manhã fiz a atividade das letras soltas com cinco idosos, que ontem não tive tempo de trabalhar. Ao meio dia os idosos foram almoçar.

Em seguida ajudei a arrumar o que ainda restava das decorações de Natal, assim como depois do almoço, enquanto não tive idosos para continuar a trabalhar na atividade da manhã. Depois dos idosos terem dormido um pouco continuei a atividade com os restantes idosos que sabiam ler, quiseram participar também idosos que não sabiam ler, mas conheciam as letras não as sabendo juntar para formar palavras, tinham pena de não terem aprendido quando eram novos, escrevi os nomes deles com letra maiúscula numa folha de papel para eles compararem, e pedi-lhes que selecionassem as letras do seu nome e, experimentassem a fazer o nome, ajudei-os a construir os nomes, riram-se e ficaram contentes, dizendo: “ah! É assim? “, “Sim, é”, disse-lhes.

Quando acabei esta atividade, estive a costurar corações e, mais tarde a afiar lápis e a ajudar a escolher cores de lápis para pinturas, relativas para o dia dos namorados.

Os idosos estiveram muito interessados na atividade de letras soltas e, a escolher as letras para construir os seus nomes, os nomes das mulheres no caso de alguns homens, dos filhos, dos netos, e das suas Aldeias. Houve idosos que tiveram dúvidas de como se escreviam alguns nomes de pessoas conhecidas e de povoações, eles tentavam construir os nomes, mas não conseguiam, expliquei-lhes que não estavam bem escritos por lhes faltarem letras para fazerem os nomes que queriam, e fui eu procurar as letras em falta e fazer os nomes, os idosos olharam para mim, e disseram: não sabia que se fazia assim. Disse-lhes, sim, é assim que se escreve corretamente.

Como sempre, houve idosos que não quiseram fazer nada, ninguém os demoveu, e os que foram foi preciso muito reforço positivo para os conseguir convencer, a que fizessem alguma coisa, um idoso com essas letras escreveu duas palavras muito feias, para me dissuadir de fazer a atividade. Disse-lhe que a atividade era de memória, para relembrares as letras e, as palavras e, se distraírem. Com elas saberiam escrever o que quisessem, mas com decência.

“É mais fácil mudar a natureza de plutónio do que mudar a natureza maldosa do homem” - Albert Einstein

Faleceu no lar um idoso que permanecia semideitado na sala no primeiro andar. O lar tem casa mortuária no terceiro piso que nunca vi, perguntei porque dei de frente com a urna a sair do elevador no piso menos um, para sair num carro funerário que estava ao portão para ir para a casa mortuária da igreja de São Pedro em Alverca, onde se fazem os velórios, e dali para o cemitério de Alverca.

Reflexão

Creio que o idoso que fez aquela “graça” ainda não me conheceu e tentou experimentar a minha força. Na altura fiquei muito aborrecida com a atitude dele, pensei que ele se estava a fazer de engraçado. Não esperava uma atitude menos correta de ninguém, muito menos das pessoas com mais cultura e nunca querem trabalhar. Algumas pessoas que estavam a construir palavras não se aperceberam, porque desfiz logo que vi a construção que ele tinha feito e, as pessoas que perceberam ficaram a olhar muito caladas. O idoso, depois de o chamar a atenção que a atividade era séria e tinha a intenção estimular a memória dizendo-lhe que se ele não queria fazer ninguém o obrigava, fez um sorriso amarelo, para disfarçar o disparate que tinha cometido e, que reconheceu que eu não estava a brincar, nem estava ali para brincadeiras com coisas menos corretas. Disse-lhe que queria respeito.

Ser idoso é pensar que por ter muita idade já pode fazer tudo, sendo desculpado por isso.

21 de Janeiro

Hoje estive a ajudar nas atividades do lar, pedi às idosas que estavam sentados na mesa a trabalhar e, a outras sentadas nos seus lugares, para enrolarem tiras de cartolina, de cor azul e amarela, que eu já tinha cortado e ia continuar a cortar, que as fossem enrolando à volta de um lápis, uma de cada vez, para depois de soltas se fazerem espirais. A monitora com parte dessas fitas fez cabeleiras para a festa de Carnaval.

As idosas mostravam os dedos e diziam que o papel era duro e, lhes fazia doer os dedos, mas foram enrolando e aliviando os dedos.

No final da manhã estive com a professora voluntária a trabalhar com os idosos, hoje fizeram sopa de letras, na hora do almoço dos idosos, a monitora confiou-me a decorar da sala de refeições e, a sala de estar com os trabalhos alusivos ao carnaval.

De tarde continuamos a mesma atividade do lar, os idosos depois do lanche não quiseram continuar porque tinham as mãos doridas, uma idosa disse: “A C inventa cada coisa!” Depois das dezassete horas fiz uma atividade com duas idosas, a atividade consistia numa imagem da praia com pessoas dentro de água a conversarem, outras na areia a jogarem à bola, outras a aparem sol, uma pessoa a nadar e, um aspeto por detrás que lembrava as arribas junto das praias. As idosas participantes tinham de saber identificar cada uma das imagens, uma idosa com a minha ajuda percebeu e fez bem, disse correto cada imagem, era uma senhora lucida, embora com grande dificuldade de visão, aproveitou para dizer, ter-se esquecido de algumas letras, trocava os bês por tês, os cês por sês, e os pês por guês, quando escreveu o nome dela no fim da folha da atividade, fez as letras muito grandes e mal desenhadas.

As idosas que aprenderam a ler e escrever em criança e, continuaram a ler e a escrever, mesmo coisas simples, não tiveram dificuldade em interpretar o que liam, nem a escrever, mas aquelas idosas que aprenderam em adultas e por motivos de doença e falta de visão, (problema comum a quase todos) escreveram com muita dificuldade, foi preciso soletrar-lhes letra por letra para que escrevessem palavras corretas, e no fim ficaram admiradas de se escrever assim, e não como elas pensavam

Outra idosa depois de ler o que era para fazer, ela lia bem, porque estava escrito no cimo da imagem e, de lhe ter explicado o que era a atividade, esteve a contar as “bolinhas” à volta do rochedo, disse ela, pronto já contei, não fez mais nada, eu vi não bolas na imagem do rochedo, por mais que eu tentasse perceber como é que a idosa viu bolas, eu não percebi, como é que ela viu “bolinhas” como ela disse Esta idosa tinha demência moderada, quando estava num dia melhor, desenhava e escrevia muito bem, falava bem, com sentido, hoje da parte da tarde ela não estava bem e, não nos apercebemos.

Uma idosa que não participava nas atividades por ter demência e Alzheimer andou desde manhã a falar mal, sozinha, aos palavrões, sentava-se em qualquer lugar, olhava para o chão lá longe e falava muito, em cima da hora de almoço tentou despir-se junto da cadeira onde estava sentada. Uma funcionária disse que a idosa estava descompensada, porque o médico lhe tinha alterado a medicação. Essa idosa era muito educada e, sossegada, estava sentada no seu lugar e, não interferia com ninguém, gostava que lhe dessemos beijinhos e, gostava muito de falar de uma filha e, das netas que estavam na Madeira.

Os idosos que têm demência e Alzheimer, principalmente um homem, andou de um lado para o outro muito devagar, disse que ia buscar a mãe que estava lá fora e a cunhada que ainda á pouco estava ali.

Este idoso é muito educado, cumprimenta muitas vezes ao dia as mesmas pessoas, estende os braços às pessoas e fala baixinho, agradece muitas vezes o falarem com ele, senta-se num lugar qualquer e, ali fica parado um tempo, quando se levanta tem sempre qualquer ideia, ir ver da mulher de foi lá para cima e deixou-o ali sozinho, ele não dá trabalho, precisa ser vigiado para que não entre no elevador, não aproveite a saída de outra pessoa para sair também, como contaram que já aconteceu. As pessoas com demência, idosas e idosos, são muito calados, sentam-se de manhã e ali estão até irem almoçar, lanchar ou irem à casa de banho, não dando trabalho a ninguém, quem dá mais trabalho, são as pessoas cegas e, as em cadeiras de rodas

Uma idosa tem dito muitas vezes que garganta aperta e, por isso custa a engolir os alimentos, ela diz que a “burro velho” não se faz caso, que há-de passar um dia, quando ela vier (a morte). Dos filhos que teve, só um filho a vai visitar de longe-em-longe e, quando vai, demora pouco tempo, a mãe quando percebe que ele quer ir embora diz-lhe: “vai lá, filho, vai lá...”, ele sabia que a mãe se queixava da garganta. E eu sem saber que o problema já vinha detrás falei-lhe dos lamentos da mãe, ele respondeu: “ela tem de se queixar de alguma coisa.” E ficou-se por ali, sem se interessar em ir com a mãe ao médico, tratar dela.

Há idosos no lar que nunca tiveram visitas de familiares ou pessoas amigas, porque os filhos levaram os pais ao lar, como que fossem saber as condições para um dia irem para lá, deixando-os nesse dia para sempre, saíram disfarçadamente para nunca mais voltarem. Disse uma idosa a chorar que “era muito triste o que estes filhos fizeram aos pais, isso não faz, nem a um cão, fiquei abandonada.”

Uma outra que não gosta de estar no lar, e quando está mais triste repete: “trouxeram-me aqui enganada, no fim disseram-me agora fica aqui, e foram-se embora, chorei muito de desgosto e ainda choro. Eu não queria estar aqui. A minha família sabe isso.” Esta idosa é capaz de fazer tudo o que precisa, demora tempo, mas faz. Ela diz que já não tem pressa.

Uma outra idosa disse: “estou aqui porque as minhas filhas me trouxeram, eu estava melhor num lar perto da minha casa, ia ver a casa e o terreno que os meus cunhados tratam, distrai-me e via as pessoas minhas amigas, aqui só as minhas filhas é que me vêm ver, uma só vem uma vez por mês, porque mora longe, vim para o pé desta filha, e atão a outra.”

Reflexão

Foi triste observar o desinteresse do filho, pela mãe que lhe deu a vida, e tudo o que teve de melhor, foi cruel. Tenho percebido que num lar deve-se estar preparado, psicologicamente para situações imprevistas e dolorosas.

Quando uma pessoa não sabe ir ao médico, cuidar da sua saúde, ou ir a outro lugar qualquer e, estar á espera de outras pessoas, é morrer aos poucos. A mãe em vez de pedir ajuda ao filho disse para ele ir” à sua vida”, como se ela não fosse o mais importante de tudo. Esta idosa é uma pessoa lúcida, apenas, envelhecida pelos trabalho duros do campo uma vida inteira, “nunca fui à escola, não sei uma letra, outras meninas do meu tempo foram à escola eu é que nunca fui. Sou da Guarda, puseram-me aqui.” Disse a idosa. Perguntei a uma funcionária, porque é que a senhora da Guarda veio para este lar, se ela era de tão longe? E auxiliar disse, que este filho que a vem ver mora perto.

Todas as idosas e os idosos também queriam estar na sua casa ou na casa de um filho, no seio da família, mas os filhos não quiseram saber daquilo que os pais queriam ou precisavam, “atirando-os” para o lar como solução à velhice, que eles não querem vivenciar de perto, mas o lar não substitue a família, nem consegue dar-lhes o apoio emocional, carinho e amor como uma família. Afetos essenciais nesta fase da vida, de cada pessoa.

Como diz o povo: filho és pai serás, como fizeres assim achararás.

Acredito que os lares existem, porque são empresas que geram dinheiro, se assim não fosse, quem é que abria uma casa para pessoas velhas, dependentes, com necessidades a aumentarem à medida que as pessoas envelhecem, e aquelas que por questões de dinheiro entram no lar cada vez mais velho e doentes? Entende-se cada vez melhor, que os lares existem, não só por fazerem dinheiro à custa da velhice e, da desgraça alheia, como também pela exigência de uma sociedade que rejeita os seus velhos, descartando-se deles como se fossem “lixo.” Há homens que choram pelo desprezo dos filhos.

No lar, a melancolia tomou conta de quase todos os idosos, por se sentirem doentes, e não serem capazes de cuidar de si. Os idosos sofrem muito, homens e mulheres. Todos dizem que nunca pensarem chegar ao ponto em que se encontram. Quando deram entrada no lar, pensaram que iam voltar a casa de vez enquanto, passar lá uns dias e conviver com os vizinhos, mas não. Os filhos não se interessam em levar os pais a casa, quando os pais pedem

para os levar a casa, os filhos dizem: o que é que lá quer ir fazer? Está tudo na mesma, não compreendendo que é normal os pais terem saudades da sua casa, de tudo o que lá deixaram.

25 de Janeiro

Logo de manhã demos início a atividades do lar com quatro idosos que pintaram “ursinhos” e casais de bonecos, imagens que a monitora retirou da internet, a monitora recortou corações em cartolina que se colavam dois a dois, dobravam-se para baixo partes de cima do feitiço do coração e, dentro do coração puseram - se as imagens dos bonecos aos beijos e, na parte inferior dos dois corações colados colou-se um quadrado com palavras alusivas ao amor. Ficando um trabalho engraçado, para oferecer a todos os funcionários no dia dos namorados.

Pelas 15h fiz a atividade igual à de ontem, imagens diferentes da praia, com duas idosas, expliquei-lhes que a atividade era para escreverem o que viam nas imagens, mas elas preferiam dizer-me o que estavam a ver, disse-lhes que sem escreverem, não praticavam a escrita como me tinham dito que precisavam, mas elas não quiseram, não valia a pena insistir porque as contrariava, então deixei-as fazer como elas quiseram, gostaram da atividade e disseram que eu era uma “querida”, porque falava com elas e as acompanhava, quando foram embora depois do lanche, por serem pessoas em centro de dia, já não tive com quem continuar a atividade, por as pessoas que ficaram verem mal e quererem estar de olhos fechados, até porque há o problema da pouca luz na sala e com o entardecer do dia, o ambiente fica mais escuro. Amanhã continuo com a atividade com outros idosos que hoje não foi possível fazer. Voltei para a mesa de trabalho, nas atividades do lar, que iniciamos de manhã, estivemos, a monitora, animadora, uma idosa e eu até às dezoito horas, sempre a trabalhar.

Tenho dó de ir convidar os idosos para fazerem atividades e não querem ir, porque preferem estar sossegados, disse-lhes que era pior para eles, se não se levantassem e andassem um pouco, ir para outro lado da sala e estar junto de outras pessoas, estou a insistir com todos a pensar que lhes fazia bem saírem do lugar, mas por outro lado, parece que não os respeito, porque dizem que não querem e continuo a persistir, como se não tivesse ouvido, mas a monitora tem dito e diz que devemos insistir, porque por eles nunca saíam do lugar. Não gosto de teimar com ninguém, mesmo sabendo que é bom para eles. Quando cedem, vão e gostam do que fazem.

Se não insistíssemos com os idosos nunca fariam nada, e só sairiam do lugar umas quatro vezes ao dia, para irem à casa de banho e fazer as refeições. Com essa falta de mobilidade, não faltariam queixas que as pernas que não queriam andar, depois tantas horas sentados na mesma posição, os músculos das pernas encolhem e, tornam-se flácidos não aguentando o peso do corpo, quando precisam sair da cadeira onde estão sentados são muitos “aís, aí as minhas pernas, aí que doem tanto, aí que não consigo mexer as pernas por causa dos joelhos”, são muitos os gemidos relacionados com as pernas. A pensar nessas perdas de autonomia é que insistimos para que se levantem e, quando o tempo está bom, levamo-los a dar uma volta ao jardim do lar para andarem mais um pouco e ao ar livre.

“Muitas vezes a doença do corpo é o verdadeiro remédio para a cura da alma.” - Pai Benedito

Reflexão

Ser idoso, é ter muitos queixumes dos males que o aflige, e não pensarem nas consequências da “preguiça, que é má conselheira” e que alguns idosos conhecem esta frase, como verdadeira.

26 de Janeiro

Hoje recomeçamos as atividades do lar com cinco idosos, que pintavam imagens de pares de namorados e pequenos ursos. Depois dessa atividade fui dispensada para fazer uma outra, fiz um trabalho com quatro idosas, que pretendia serem as idosas a escreverem as respostas às perguntas que lhes fazia, e escreverem, numa folha A.4 que lhe distribuí, deviam escrever, seu nome completo, a idade, o lugar de nascimento e a nacionalidade, a maioria das idosas não sabiam a idade, não sabiam quando tinham nascido, nem a nacionalidade, apenas souberam responder o seu nome, disseram não saber onde nasceram e, onde viveram até

virem para a zona de Lisboa. Nesta altura suspendemos a atividade para os idosos irem almoçar.

Da parte da tarde, com as mesmas idosas, perguntei em que ano estavam, quantos meses tem o ano, e quantas semanas têm o ano, três idosos responderam corretamente, mas outros não souberam responder a nada, nem a quantas semanas têm um ano. Fiquei estupefacta do desconhecimento ou indiferença. Idosos que estavam sentados nos seus lugares ouviram as perguntas e responderam certo, sem a atividade ser com eles.

Quando terminei esta atividade, fui convidar idosas que nunca fizeram atividades, nem minha nem do lar, porque não querem fazer. Disse-lhes que a atividade era interessante, apenas quatro quiseram ir para a mesa de trabalho, eu pretendia que as idosas que sabiam escrever, escrevessem as respostas às perguntas que lhes ia fazendo: qual o prato de que gostavam mais, de peixe ou de carne? E qual a fruta que mais gostavam? E que doces preferiam? Fiz uma pergunta, pausadamente, de cada vez, a todas as idosas, ao mesmo tempo ia dando apoio nas suas respostas, tiveram uma enorme dificuldade, elas não querem pensar, disseram que dava trabalho pensar. Com muita ajuda responderam o que gostavam, umas gostavam mais de peixe, outras de carne, todas gostavam de fruta, mas da época, e todas gostavam muito de arroz doce.

Por muito estranho que nos pareça, não souberam responder à pergunta qual o prato de que gostavam mais, tive de lhes fazer a pergunta de outra maneira. Para as idosas prato, era um recipiente em loiça ou vidro que se usa para colocar alimentos dentro e, não prato como entendemos ser uma qualidade de refeição confeccionada que apreciamos e elegemos.

As idosas que sabiam escrever, escreveram as respostas numa folha de papel que lhes tinha distribuído, e as idosas que não sabiam ler, escrevi eu as respostas que elas disseram, todas com o meu apoio nas suas dúvidas ficaram esclarecidas, e perceberam então o que pretendia que fizessem. As idosas que disseram saber ler e escrever, trocaram muito as letras, os pês pelos bês, os cês, pelos és, os tês pelos éfs, não tinham motivação nenhuma, não queriam fazer nada, não se lembravam de nada, nem se esforçaram um pouco na tentativa de serem capazes. As folhas que lhes dei para escreverem, serão coladas nos seus respetivos cadernos, cada idoso tem o seu e, todos os anos fazem um novo, onde juntam muitos trabalhos. Esses cadernos são para oferecerem aos filhos no final de cada ano.

Depois desta atividade estive a ajudar numa atividade do lar, a costurar pequenos sacos de pano para se encherem de alfazema para oferta às chefias do lar, no dia dos namorados. Afirmou a monitora.

O lar proporciona ginástica um pouco “exigente” uma vez por mês, durante a aula os idosos mal levantam um pé, uma perna, um braço, e quando é para rodar a cabeça todos fazem o jeito, mas não fazem nada, fazem muitas caretas, disseram que custava muito, mas não fizeram nada como a instrutora pediu e exemplificou.

Perguntei porque não faziam ginástica uma vez por semana, para os idosos desentorpecerem os músculos que os impede de se movimentarem com normalidade. Responderam que o lar não pode, e para os idosos era muito puxado. Verifica-se que os idosos estão com o corpo muito preso e, se ninguém fizer nada para mudar a estratégia adquirida, de fazer ginástica apenas uma vez por mês, eles ficarão piores com o tempo e a idade

Reflexão

Tenho verificado que algumas idosas faziam atividades de vontade e, duas pedem para fazerem alguma coisa para se movimentarem, os filhos disseram-lhes para fazerem alguma coisa que se mexesse, que andassem. Quando vamos ao jardim dizem que ando depressa, e não me conseguem acompanhar, ficam logo muito cansadas, isto aconteceu com duas idosas de setenta e setenta e dois anos que andam sem dificuldade e sem qualquer apoio.

O lar não dá ginástica mais “puxada” aos idosos, porque não se organizou para esse fim, acabando essa ginástica por ser um engodo para os mais elucidados, que se querem mexer e prolongar a mobilidade por um máximo de anos, principalmente um idoso que teve um AVC e recuperou muito bem, ele está empenhado em voltar a ser como era antes, mas a assistente social disse que o lar não pode, e que os idosos não aguentavam. Se a ginástica fosse mais vezes os idosos habituavam-se e ficavam mais desenvolvidos, uma vez por mês não

resolve nada é gasto de tempo e dinheiro no instrutor, mas não adianta falar, porque o lar não está interessado em mudar nada, continuando tudo na mesma. Quando as pessoas não querem, explicam o que não tem explicação nenhuma, mesmo vendo que estão a tentar enganar quem os ouve.

Os idosos não são incompreensivos. Eles deviam pensar que a ginástica é boa, e quando têm oportunidade de fazer, deviam esforçar-se o que pudessem, aproveitando ao máximo esses momentos e fazerem melhor, e não estarem a “fingir” que fazem, mas não fazem nada, o que desmotiva o instrutor. Mas a preguiça a que se dedicaram e o desinteresse que os assola como nada valha a pena e, achem que o instrutor é “duro”, não fazem nada de jeito, parecendo que estão a fazer um favor.

Se a pessoa levasse a sério a “apatia” dos idosos fazia-se mais velha que eles em pouco tempo, é triste ver a indolência, a indiferença com que eles fazem as atividades, não procuram fazer o melhor que podem, é preciso fazer faz-se para contentar e não dizerem que não fizemos nada, assim que podiam iam embora apressados, aconchegavam-se no assento, tombavam a cabeça e fechavam os olhos. Não consigo imaginar o que pensavam e sentiam.

Antes de criticar um guerreiro, ande com os sapatos dele por sete luas. - URSO BRANCO

27 de Janeiro

Hoje trabalhamos em atividades do lar, com a decoração de copos de plástico, com bocados de papel de cores diferentes, essa atividade serviu para por a trabalhar as pessoas com mais dificuldades, como o idoso que só com uma mão, uma idosa com noventa e oito anos e, um idoso de noventa e dois anos, que não gosta de se sujar, logo que deixou cair um pingo de cola na roupa disse que não queria fazer mais nada e, foi embora lavar as mãos e limpar a cola que tinha caído nas calças, e de seguida foi almoçar, estive a dar apoio aos idosos que estavam a colar os papéis nos copos, esses copos vão ser dados de presente a todos os funcionários do lar, com amêndoas e chocolates dentro, estivemos a fazer mais saquinhos para presentes no dia dos namorados.

Uma idosa quando passava por ela, costumava agarrar-me ou chama-me, e dizia que gostava muito de mim, que só de me ver passar ficava contente, pedi-lhe desculpa pelos dias que entro, e ela ainda está no pequeno-almoço, não a cumprimentando, porque começo uma atividade e, depois as pessoas que ainda não cumprimentei de perto, apenas lhes faço um aceno com a mão e uma vénia, mas as idosas gostam mais de beijinhos, ontem uma idosa estava a dormir no lugar e fui-lhe falar e dar beijinhos, mas ela não deu por isso, e já a meio da manhã disse-me: hoje não há beijinhos e disse-lhe que já lhe tinha dado beijinhos, quando estava a dormir e ela disse que não tinha dado beijinho, fui junto dela e dei-lhe muitos beijinhos, ela já dizia, já chega, já chega!

Um idoso comprou um chocolate para me dar, dizendo que o aceitasse que eu era muito simpática, e tenho sido bom para ele, as duas pessoas mais simpáticas do lar, era eu e uma funcionária Brasileira. Disse ele.

Todos os idosos sem exceção, de serem residentes ou centro de dia, têm muita necessidade de atenção, de carinho, de um afago e palavras de conforto que ninguém lhes dá, quando aparece uma pessoa estranha, eles esperam da pessoa conversa que não tem no dia-a-dia, o problema reside que se começo cumprimentar e a ouvir cada um, levava uma manhã para ouvir todos e, a monitora quando me vê perto de alguém, chama-me em voz alta. Já pensei se ela acha que os idosos se estão a queixar, de alguma coisa em relação ao lar ou às funcionárias. Porque aqueles idosos estão no lar há vários anos, e nesses anos todos deve ter havido alguma coisa de que não gostaram.

Pelo contacto que tenho tido entre todos, a maior falta que verifico, é mesmo darem atenção às pessoas,

escutá-las e acarinha-las, são seres sensíveis que deixaram tudo para trás e, muitas dessas pessoas rememoram muito o seu passado, prejudicando a sua saúde e disposição. Uma idosa disse: “vendi a minha casa para ter dinheiro para vir para o lar, os meus filhos trabalham, e as mulheres também, e eu não podia estar em casa sozinha, por isso estou aqui até um dia que Deus queira”, e chorou enquanto disse isto.

Reflexão

Há idosas que desejam todos os dias o conforto de um abraço e beijinhos, elas estão desejosas que alguém as acarinie, assim como os homens, embora estes não demonstrem tanto esse sentimento. Estão todos na mesma situação, apesar de alguns terem filhos que os visitam, mas um abraço e beijinhos nessa fase da vida é muito importante para eles.

28 de Janeiro

Iniciamos o dia de trabalho, eu e a monitora, com atividades do lar, a orientar os idosos com mais dificuldades motoras e de raciocínio, que estavam a pintar flores em cartão, com tintas de cores diferentes. Os idosos com mais dificuldades foram fazer fisioterapia, e os restantes foram para a aula da professora voluntária, que é à quinta-feira de manhã, sempre que a professora possa ir. Eu e a monitora estivemos sempre a trabalhar à mesa a pintar bonecas desenhadas em papel, e da parte da tarde os idosos continuaram a pintar essas bonecas sozinhas, ou dois bonecos na mesma imagem como se fossem namorados, isso é para fazer cartões para o dia dos namorados.

Depois das dezasseis horas, hora do lanche, fiz uma atividade com os idosos, atividade que residia num tracejado em ziguezague e nuvens por cima deste, e na parte inferior da mesma folha havia um tracejado ondulado e um barco, no tracejado, era preciso o idoso passar com um lápis de cor por cima de cada tracejado, a cor que quisessem, as nuvens e o barco pintavam também a gosto. Faleceu um idoso, residente, esta semana.

As atividades do lar têm sido muitas, porque tem sido sempre dia de alguma coisa, as idosas diziam para que era preciso tanta coisa? Pelo que me tenho apercebido, as idosas gostavam mais que a monitora falasse com todas as pessoas e, não estar a gastar tempo e dinheiro nos materiais para fazerem coisas que elas não valorizam e, como não foram habituadas até subvalorizam aquilo que vêm fazer, há duas pessoas que gostam muito de pintar, participam e gostam dos trabalhos prontos, disseram aprender a fazer coisas novas e mostraram-se contentes. Quem se mostrou contra, foram as pessoas que nunca participaram nas atividades e, se nesse dia estavam mais mal dispostas, passaram o tempo a criticar, mas quando recebem presentes feitos pelos colegas gostam deles. Há uma idosa que censura muito esses trabalhos, se lhe dão resposta, então é que ela levanta a voz e protesta mais, se ninguém olha para ela murmura baixo, acabando por se calar.

Reflexão

Averigua-se que os idosos que mais trabalham nas atividades viveram sempre no campo, onde não tinham tanto acesso aos meios de comunicação social, a técnicos de saúde para os chamar a atenção dos benefícios de se fazer exercício físico na idade da reforma.

Ao contrário, os idosos que viveram em cidades ou vilas grandes, com facilidade de acesso a todos os meios de comunicação social, e a médicos que advertiam as pessoas para o benefício de se fazer exercício físico na velhice, estes idosos são os que menos trabalham.

Faz pensar com o que é que pessoas mais informadas, fazem menos que os menos informados, há contradição, mas verifica-se diariamente.

Ser idoso é ser muitas vezes desconcertante.

22 de Fevereiro

Depois de cumprimentar os idosos um a um, participei nas várias atividades do lar o dia todo, primeiro estive a ajudar uma idosa de noventa e oito anos a pintar duas “pucarinhas”, a idosa começou a pintar o recipiente e também pintava a mão que segurava a púcar, limpei-lhe a mão, e de seguida voltou a pintar a mão, acabamos a pintura das púcaras, levei a idosa para o lugar, em seguida estive a ajudar a fazer porta-chaves para vender, para o dia do Pai, em seguida fiz recortes até ir almoçar,

Depois do almoço fui passear duas idosas ao jardim, o tempo estava bom, com sol brilhante e temperatura amena, as pessoas gostaram de irem dar esse passeio, saímos por um lado, dando a volta completa ao espaço verde, quando havíamos de entrar na sala, uma das idosas que levei, perguntou se íamos dar outra volta, respondi que sim, fomos pelo lado oposto, fazendo o percurso inverso, como a idosa estava a gostar de estar na rua, parávamos a falar, a ver as plantas e os peixes no lago.

Voltamos para dentro da sala, ajudei a idosa a sentar-se, e de seguida fui fazer recortes à volta de coelhos desenhados pela monitora, e pintados pelos idosos, depois colei-os em círculos prontos, feitos de canudos de papel de jornal e, envoltos em papel crepe de cor verde, decorei-os com flores feitas pelos idosos e terminei todos que faltavam. Estes enfeites são para a festa da flor, que o lar vai festejar.

Havia idosos em centro de dia, que entraram de novo, e idosos que eram do centro de dia, foram embora para outros lares por conveniência dos seus filhos e, a empresa que confeciona as refeições foi embora no final do mês de janeiro, porque tinha havido muitas reclamações dos idosos e funcionários, relativas á qualidade dos produtos alimentares, e das refeições, agora é o lar que confeciona as refeições e as serve, os idosos estão contentes. Disseram: “a comida é muito melhor e até o pão, ontem ao lanche serviram pãezinhos com sementes”.

Os idosos dizem ser uma grande família, “somos muito diferentes, mas somos amigos uns dos outros,” todos têm o mesmo objetivo, serem bem tratados, tem sido bom ouvi-los desabafar as suas tristezas, desaviam um pouco. Um idoso disse-me que a filha que está imigrada, esteve cá em casa dele duas semanas, e quando foi embora o pai disse-lhe que já não se viam mais, porque ele já não fazia conta de viver muito mais tempo, “tenho oitenta e dois anos, o que é que eu espero,” disse ele, tentei tranquilizar aquela alma inquieta, que não tem ninguém que o ajude e esteja com ele em casa, onde fica de noite com um cão pequeno que nem sabe ladrar, e o que é que faz um cão em caso de necessidade? Disse o idoso. Chorou, porque se sente muito sozinho em casa, teve uma vida boa, mas a mulher faleceu e ele ficou mal sem ela,” agora fazíamos companhia um ao outro e podíamos passear, que tenho dinheiro para isso, graças a Deus o dinheiro nunca me faltou, trabalhei muito, desde muito novo.” É doloroso ouvir estas histórias, que repetem vezes sem conta, num alívio que me parece acalmar a tormenta que lhes vai no coração e na alma.

Reflexão

Porquê tanto tempo para a Direção do lar rescindir contrato com a empresa fornecedora de alimentos e serviços, uma vez que havia desde há muito reclamações constantes dos idosos e também dos funcionários que almoçavam igual. Finalmente o lar tomou as “rédeas,” e dispensou a empresa que vinha fazendo cada vez pior.

Os idosos e os funcionários estavam satisfeitos com a alteração para melhor. Expressaram algumas pessoas.

Depreende-se que foi boa a atitude dos responsáveis do lar, acabarem com o que não prestava, e melhorar muito, todos os idosos estavam contentes. Gostei de ver todos, estava bem-disposto e não havia ninguém constipado, os idosos também gostaram de me ver, e algumas idosas pensavam que eu já não ia, deduzindo que já não nos víamos mais, pelo que manifestaram terem pena, ficaram contentes quando me viram, e algumas pessoas sorriram e riram mesmo, foi bom voltar a um local onde todos gostamos uns dos outros

23 de Fevereiro

A monitora assim que me viu mandou-me ir buscar três bolos à cozinha para vender, a idosa que costumava ficar sentada a vender os bolos, estava mal disposta e pediu desculpas por não poder ficar na venda, a monitora disse-me para ficar eu a vender os bolos, estive a manhã toda na venda a todas as pessoas que iam aparecendo. Ainda antes de ir almoçar estive com a animadora a colar fotografias dos idosos nos seus cadernos, e a colar também atividades que eles fizeram em folhas soltas, que cortamos à medida, do tamanho, dos cadernos deles.

Depois do almoço ajudei uma idosa a pintar borboletas, feitas pelos idosos, a partir de massa de moldar, e em seguida orientei quatro idosos a pintarem coelhos da Páscoa impressos em papel.

Os idosos são muitos, hoje a sala de estar estava cheia, mas todos muito discretos no seu canto, aqueles que podiam iam-se levantando para ir à casa de banho, os que não podiam foram levados pelas empregadas que tinham o cuidado de os levar, mesmo sem eles pedirem, houve idosas que pediram ajuda para ir ao quarto de banho, como algumas dizem.

Quando fui convidar três idosos para fazermos uma atividade, foi necessário falar-lhes pausadamente para que percebessem à primeira vez, uns porque ouviam mal, outros porque não estavam à espera de irem fazer alguma coisa e, outros ainda porque estavam imbuídos nas suas leituras, de livros que o lar tem em duas estantes na sala de estar e também no primeiro andar. Todos disseram que sim, que iam continuar as pinturas, que ficaram suspensas para o almoço.

Hoje uma idosa, com demência acentuada, queria uma borracha para apagar os traços que fez fora da imagem enquanto pintava, dizíamos que não havia borracha, nem era preciso, porque a imagem ia ser recortada à volta, no mesmo instante pedia uma borracha, depois queria afiar o lápis de cera muito grosso, dizíamos-lhe que só os lápis normais se afiavam, mas ela insistiu tanto que apanhou um afia e tentou afiar o lápis, mas não conseguiu introduzir o lápis de cera grosso dentro do afia, depois levantou-se e foi mostrar o desenho, como se estivesse imperfeito e que ela não o queria assim, acabou por pintar todas as imagens de coelhos com os mesmos lápis de cera grossos. Os desenhos ficaram muito bonitos.

Esta idosa sabe pintar muito bem e tem gosto em escolher as cores, os desenhos dela distinguem-se dos outros pela perfeição, e bom gosto das cores que aplica nos trabalhos. Esta idosa disse: “se eu não fizer como eu quero, perfeito, não faço nada.”

Hoje ao lanche surpreenderam os idosos com iogurtes bebíveis, estavam felicíssimos.

Reflexão

Porquê ser eu a vender os bolos? Entre tantas pessoas não havia uma única? A monitora é que tem estado responsável por este serviço extra, se ela não pode, devia escolher entre as idosas, uma que fizesse a venda, e não estar dependente de mim, ou da idosa que hoje se sentiu mal, e que sempre fez a venda quando não estive.

Quando terminar o estágio e me for embora, e a idosa estiver doente, ficam sem vender os bolos? É estranho haver tantas idosas capazes de fazerem a venda, e não lhes pedirem, sendo sempre as mesmas pessoas escolhidas para esse trabalho.

É de lamentar desperdiçarem as atividades que podia fazer com os idosos, e de que eles gostaram e gostam sempre, em favor de um trabalho sem mérito. Houve idosas que disseram: “esta mulher é que fica nos bolos?” Elas admiraram-se e acharam falta de respeito por mim. Realmente não fui para lá para vender bolos, se fosse só uma vez ainda se tolerava, mas fazerem disso uma prática, não gostei, mas estava na casa deles, não tive outro remédio.

Ser técnico educacional onde não se pode ter voz ativa, o envelhecimento bem-sucedido fica comprometido.

24 de Fevereiro

Pelas dez horas a animadora social chamou-me para fazer com os idosos, uma atividade de ginástica com uns elásticos largos e fechados, em argola, os idosos permaneceram sentados nos seus lugares, e seguravam o elástico com as duas mãos afastadas para os lados, subindo e descendo os braços, três vezes, depois prendemos-lhe os elásticos nos pés, um de cada vez, e eles iam puxando o elástico para si, com a mão do lado onde estava o elástico preso ao pé, os idosos ao puxarem o elástico obrigava a levantar a perna, este exercício prolongou-se por toda a manhã, os idosos gostaram da atividade por ser diferente, nunca a tinham feito, mas custava-lhes fazer força com os braços e pô-los para cima, descansavam um pouco entre cada exercício, para continuar de novo, dizendo que já não tinham força.

De tarde fomos para a sala multiusos com vinte e oito idosos ver o filme, o pátio das cantigas, a versão moderna, que demorou quase duas horas, levar os idosos, uns em cadeiras de rodas, outros apoiando-os no seu andar com bengalas, e outros com andarilhos, e depois voltar com eles todos para a sala de refeições para tomarem o lanche, ainda passou de duas horas. Os idosos gostaram do filme, riram, bateram palmas, no fim estavam contentes.

Uns não quiseram sair da cadeira que não valia a pena, e outros não podiam ir pela doença, demência, esquizofrenia, Alzheimer. Nesta instituição com muitos idosos, há bastantes homens idosos com diversos problemas de saúde e, não tem sido possível ter atividades para todos ao mesmo tempo, porque a animadora social ainda não pesquisou atividades ajustadas para esses idosos, pelo que essas pessoas têm ficado sem fazerem qualquer exercício. Na atividade da manhã participaram bastantes idosos, por não ser preciso saírem do lugar, mas participam sempre mais idosos que idosos.

Hoje não pude fazer as atividades que tinha programado nem na parte da manhã nem de tarde, por causa do lar ter duas atividades repartidas pela manhã e pela tarde, cumprindo o programa, mas nem sempre foi assim, hoje foi uma situação esporádica.

Faleceu um idoso de centro de dia em sua casa durante o sono, o lar fez fotocópia de uma fotografia e colocou-a abaixo de um *placard* que está na parede a um canto da sala de estar, logo quando se entra do lado da porta principal, onde passa um pouco despercebida, mas fica lá exposta uns dias.

Reflexão

No início do ano, o lar elabora o plano de atividades para o ano inteiro, mês a mês e semana a semana, atividades para fazer com os idosos, mas nem sempre as cumpre, dando prioridade muitas vezes a outras atividades menos interessantes para os idosos, hoje foi exceção, estava programada a visualização do filme e cumpriu-se, mas é dar aos idosos mais do mesmo, saírem de um lugar para se sentarem noutro, pouco adianta como tem acontecido.

Foi bom ver os idosos alegres com a atividade da manhã, e com filme também, embora tenham ido poucos idosos ver o filme. Num universo de cento e vinte e quatro, vinte e oito é uma pequena amostra do grupo todo.

Os idosos que viram o filme e gostaram aliviaram a cabeça de pensamentos menos bons, e o corpo? Ninguém pensa em melhorar a condição daqueles músculos contraídos, e articulações coladas, que rangem como portas enferrujadas, a ginástica da manhã fizeram-na sentados, será que desenvolveu algum músculo? Foi melhor que nada, mas é imprescindível fazerem exercícios de pé e mais exigentes, e irem aumentando o grau de dificuldade para que os idosos ficassem mais desembaraçados. Se tivesse havido, desde sempre, atividades físicas adequadas às suas condições físicas, os idosos não teriam chegado à situação em que se encontram, muito embotados.

Se as técnicas do lar responsáveis pela ocupação dos tempos livres dos idosos, continuarem a insistir nas mesmas atividades, sem explorarem novos rumos, os idosos acelerarão o seu envelhecimento num todo, e o lar ver-se-á em pouco tempo com mais pessoas em cadeiras de rodas. Há idosos que não fazem atividades de espécie nenhuma, porque não lhes são sugestivas, se fosse para fazer um baile com musicas do seu tempo, uma brincadeira como um jogo da malha, jogo do “espiche”, derrubarem garrafas ou latas de um parapeito, atirando-lhes castanhas ou nozes, bastava terem uma dúzia e guardavam para outras vezes, ou irem andar na rua e conversarem com outras pessoas, fazerem no espaço do jardim uma atividade que não se chamasse de ginástica, mas que os idosos acabavam por a fazer, como: fazer um jogo de bola, apanhar bolas do chão, por exemplo de golfe, que são macias, andarem ao ar livre, verem as nuvens, as aves, as plantas, as flores, as árvores, sem correr riscos de caírem ou magoarem-se, diversificando as atividades, como que um *continuum* à vida que estavam habituados antes de entrarem no lar. Os idosos disseram que gostavam de coisas que não havia, perguntei por exemplo quais: de ir ao jardim da cidade, ao café, de lanchar fora com pessoas amigas. Como nada lhes suscita interesse não saem do lugar.

25 de Fevereiro

Na parte da manhã, a pedido da monitora, fui convidar idosos, homens, para trabalharem numa atividade do lar, reunindo quatro, em seguida estive a dobrar quadrados de papel para fazer postais que serão pintados por dentro, com uns olhos e a boca a fazer a imagem de um rosto, e ao mesmo tempo dava apoio aos idosos que estavam a pintar na mesa, até à hora do almoço e eu continuei a trabalhar.

Depois do almoço pus mesas em frente a três idosas sentadas nos seus lugares, para elas também fazem pinturas, e os idosos que tinham estado a pintar de manhã continuaram até terminarem todos os cartões. Uma idosa esteve a costurar pequenos sacos de pano que a monitora disse ainda não saber para quê. Como eu não tinha com quem fazer atividades, porque os idosos disponíveis para trabalhar estavam ocupados, monitora disse para eu ir para a cave reunir as peças que vão ser os prémios da próxima quermesse, numerá-los, e organizar as listas das peças, para a festa da primavera que se irá realizar de vinte e um a vinte e quatro de março,

Hoje foi outro dia de muito trabalho, o lar tem cem prémios para a quermesse, devem ficar muitos por vender, porque a venda vai ser de apenas três dias, a imagem da quermesse do Natal que durou muito mais tempo, não se vendeu tudo, e o lar quer despachar as muitas coisas que tem, porque estão sempre a chegar loiças e pequenos recheio de casa oferecidos por pessoas afetas ao lar. As loiças para os prémios da quermesse estão todas com muito pó, já vieram assim, é preciso limpá-las, até para se poderem colar os papéis autocolantes com os números das rifas, que se irão fazer amanhã. Existem peças feitas em Itália, outras em França, outras em Espanha, Grã-Bretanha e Galiza. A monitora esteve a vê-las e disse que eram realmente muito bonitas, e quem as deu tinha bom gosto.

O almoço dos idosos foi canja e frango assado no forno, arroz e salada, aconteceu que da parte da tarde duas pessoas deitaram fora o almoço, o que intrigou as funcionárias e as pessoas que deram pelo sucedido, mas afinal o que aconteceu para que as pessoas se sentissem mal? Perguntavam-se algumas funcionárias entre si, não era costume as refeições caírem mal desta maneira, diziam. Um dos idosos que vomitou manteve-se quieto, sentado no seu lugar e bem-disposto, riu-se do que lhe tinha acontecido.

Imprevistos com os idosos, acontecem quando menos se espera, disse a monitora, e a funcionária que chamaram foi muito diligente acudindo de imediato ao idoso que estava muito sujo, levando-o para a mudar de roupa, ao fim de pouco tempo o idoso regressou ao lugar muito limpo e sorridente.

Reflexão

As atividades do lar são incessantes, todos os dias os idosos têm de trabalhar, quase sempre em pinturas e recortes, estão cansados do mesmo. Mas o lar não arranja mais nada diferente, insistindo naquilo que os satura.

As peças para quermesse são bonitas e algumas genuínas, dando a ideia que a pessoa que as ofereceu ao lar, viajava muito ou tinha quem lhe as desse de presentes de outros países, há peças boas.

Ser idoso, muitas vezes é desfazer-se da sua casa e haveres, por não ter a quem os dar, ou como garantia de internato no lar enquanto lhe durar a vida. Uma idosa deu a casa com tudo, um terreno e a reforma. Disse muito amargurada.

29 de Fevereiro

Iniciei o dia a juntar três mesas para organizar os prémios da quermesse, os objetos para a quermesse eram muitos, de manhã venderam-se muitas rifas, e de tarde também, algumas idosas e funcionárias queriam que lhes saísse de premio, uma peça ou outra que não saiu, como não saía o que queriam desistiram de comprar mais bilhetes, a 20 cêntimos cada um e saía sempre premio, o lar quis despachar tudo o que tem, porque estão sempre a chegar mais remessas.

Enquanto estive na quermesse não me podia afastar que a monitora chamava alto por mim, tinha de pedir a uma idosa que estava perto para olhar por aquilo, enquanto precisa de sair um pouco. Percebi que a monitora tinha receio que os idosos com Alzheimer fossem mexer nos prémios e partissem alguma peça, a maioria era loiça de *Limoges*, de cristal e de vidro normal. Para ir almoçar tive de juntar os prémios para o centro das mesas tapar tudo, esconder a caixa do dinheiro e demorar o mínimo de tempo, porque as funcionárias que almoçaram ao meio dia queriam ver a quermesses na sua hora de almoço, mas elas noutras quermesses foram quando quiseram sem atender a horas.

Hoje foi outro dia de muito trabalho, as pessoas gostavam dos prémios, achavam-nos bons e bonitos indo mais que uma vez comprar rifas, chegou-se ao fim do dia com muitos objetos, perto da dezoito horas arrumei o que tinha em caixas grandes que levei para o gabinete da monitora.

O dia decorreu com as rotinas de sempre.

Reflexão

Tem havido sempre muito trabalho, a monitora cansa-se e cansa todas as outras pessoas que trabalham com ela.

Os prémios da quermesse eram muito bons como funcionárias e idosas diziam, havia peças fora do vulgar feitas no estrangeiro, umas saíram outras não. Esta quermesse foi diferente por causa dos prémios terem vindo todos da mesma pessoa, e serem muito homogêneos.

Ser idosos é ter vontade de comprar quando vê coisas de que gosta, mesmo sem lhes fazer falta, esse gosto não se perdeu com a idade.

Ser técnico educacional para um envelhecimento ativo dentro de uma instituição, é

estar sujeito a ser convocado a fazer aquilo que menos deseja, e conseguir ultrapassar momentos de luta interior, por deixar de fazer atividades atraentes com os idosos.

1 de Março

Da parte da manhã, estive a dar apoio às idosas que foram escrever em papéis soltos, para noutra altura serem colados nos seus cadernos de atividades, o lar no fim de cada ano oferece o caderno do idoso ao familiar mais próximo.

Depois do almoço, fui com a monitora e a assistente social, sair com idosos para o espaço do jardim, para apanharem um pouco de sol, depois de dar a volta ao espaço verde, parámos para descansar, os idosos admiraram o bom tempo, e olharam as plantas que estavam a florir e outras já com flores, levamos-os para dentro da sala e levamos outros, duas idosas foram sozinhas. Estas idosas têm setenta e setenta e dois anos, também já têm com queixas das pernas, que estão presas. Depois desta pequena distração dos idosos, dei início a uma atividade idêntica a uma, que já tinha feito antes. Atividade de estimulação visual.

Pus em cima de uma mesa.

Uma pera,

Uma maçã,

Um limão,

Um molho de chaves,

Um estojo,

Uma caixa de medicamentos

Uma mola da roupa,

Uma garrafa de água,

Um lápis, e uma esferográfica de cor vermelha,

No fim dos artigos expostos, pedi aos idosos para verem bem o que estava em cima da mesa, porque ia tapar com um pano e tirar uma peça, e pedia em seguida para me dizerem o que faltava no conjunto, as pessoas acharam interessante e olhavam demoradamente, olhavam..., e no princípio não acertavam com o que estava em falta, mas depois riam-se e acertavam sempre, memorizavam as peças e o local onde tinha estado, foi interessante, disseram. Depois desta atividade arrumei à pressa, os brindes da quermesse em caixas, para ficar já tudo pronto.

Reflexão

É interessante ver algumas idosas a colaborarem, muitas vezes não querem sair do seu lugar, fazendo a atividade sentadas com uma mesa que lhes colocamos à sua frente, assim com esta condição fazem o que lhes pedimos. Algumas idosas são curiosas e perguntam para que é isto, outras fazem sem perguntar nada.

Hoje chamaram três idosos, doentes com Alzheimer para trabalhar, não percebiam o que se lhes dizia ou perguntávamos, não respondiam, olhavam com um olhar distante, levantam-se de onde estavam deambulando pela sala, ou parte da sala, sentavam-se noutro lugar qualquer deixando a dona da cadeira de pé a olhar. Um desses idosos falava baixinho, ninguém o percebeu, outro falava pouco e percebia-se, mas eram palavras soltas, factos confusos. Nenhum desses idosos fez alguma coisa, as atividades não lhes eram adequadas, permanecerem sentados à mesa, por pouco tempo, a desenrolarem fitas.

Para se fazer atividades com esses idosos, tem de ser ter muita paciência, e estar junto o tempo da atividade, e ser uma pessoa de cada vez, porque as atividades cientificamente

aprovadas para aquelas pessoas são muito exigentes em recursos humanos, que o lar não tem, nem está preparado com as técnicas que tem, para propiciar atividades a estes idosos.

2 de Março

O dia foi todo dedicado às atividades do lar, por não ter idosos com quem trabalhar, de manhã fizemos um jogo com balões e *noodles* de espuma, os idosos entusiasmaram-se, sendo uma grande festa, uma idosa até ficou vermelha de tanto que jogava as bolas para os colegas e as pedia de volta, dava pancadas certeiras e com tanta força que estávamos admiradas da força que imprimia no *noodle*, joga a sério, gritava e falava muito enquanto jogava, entusiasmando os restantes colegas, foi um extravasar de energias e emoções acumuladas, as quatro bolas e balões em jogo, só paravam quando se metiam debaixo de alguma cadeira, os idosos estavam empolgadíssimos, foi terrível, disse a animadora que nunca os tinha visto como hoje. Os idosos disseram: “háviamos de ter jogos destes mais vezes, acabava o *stress*, foi uma manhã bem passada, nem demos por o tempo passar,” há tempos a animadora teve a ideia de fazer um jogo com os idosos sentados, e disse que eles “pareciam rejuvenescer, nunca os tinham visto tão entusiasmados, foi destemida a brincadeira, por isso resolveu fazer hoje novamente, e irá fazer outras vezes, por ver que eles gostam e fazem muitos movimentos ao corpo, mesmo sentados.”

Na hora do almoço dos idosos estive a fazer argolas grandes, a partir de canudos de papel, para num próximo jogo pendurarem essas argolas no teto, e os idosos fazerem passar a bola por elas, eles são capazes de muita coisa.

Na parte da tarde, estivemos a acompanhar idosos em mais pinturas sobre a páscoa, na mesa de trabalho, e outros sentados nos seus lugares, duas idosas estiveram a costurar sacos de pano que depois a animadora pintou a “cara” de coelhos em cada um, para encher de diferentes chás, e oferecer às pessoas voluntárias na altura da páscoa.

É a segunda vez que observo a maioria dos idosos tão entusiasmados e excitados com um jogo de que gostam verdadeiramente, a tal ponto que a animadora terminou o jogo um pouco antes, por os ver tão agitados numa grande algazarra, pareciam crianças, disse. Uma idosa pediu mais vezes jogos assim, ela estava disposta a continuar, nem que fosse o dia todo, eles estiveram excessivamente divertidos.

Reflexão

Estive muito feliz a ver os idosos a jogarem, e a irradiar alegria, o jogo proporcionou momentos hilariantes, foi maravilhoso!

É de lamentar a animadora e a monitora não procurarem “dar” aos idosos aquilo de que mais gostam, que o deixem felizes, e deixarem de insistir ininterruptamente em atividades de pinturas, porque lhes dão aquilo que os “aniquila”. Eles não estão “mortos”, eles têm vida, estão vivos e desabrocham a qualquer momento, é preciso dar-lhes oportunidade

A animadora devia passar mais tempo com os idosos em atividades prazerosas, e não deixar de fazer atividades com eles, para estar ao computador a organizar fotografias, trabalho que podia fazer nas horas de refeição dos idosos. Os idosos extravasaram alegria e energia, estiveram muito entusiasmados, como se fosse um antídoto às atividades desinteressantes, foi espetacular, nenhuma de nós pensou antes de iniciar o jogo que os idosos iam reagir de uma maneira tão estrondosa. Estiveram radiantes.

3 de Março

De manhã idosos, homens, estiveram a escrever com lápis branco em cartolinas pretas, de “como tratar a mulher” tema para o dia da mulher, todos disseram com amor, carinho, muitos beijinhos, um idoso disse “com amor e comidinha, sem comida não há nada, não há vontade de nada, o amor traz o resto”, outro disse “com amor e cartão multibanco de que elas gostam”, a monitora disse que isso não se podia escrever, que dissesse outra palavra, então escreveu amor e carinho, este idoso disse ser solteiro, porque quando estava para casar a noiva faleceu de leucemia, e ele com o desgosto nunca mais quis saber de namoros. Em seguida os mesmos idosos estiveram a pintar flores com cores suaves, a monitora pediu-me para as ir recortando e, ela ia-as colando na vertical num dos lados, de cada uma das cartolinas para as embelezar, disse. Uma idosa esteve a manhã toda a pintar imagens de coelhos, foi almoçar um pouco mais tarde para acabar de pintar todos. A idosa já estava aborrecida de tanta pintura, disse.

Existem pessoas que sabem trabalhar, mesmo nunca tendo feito nada parecido na sua vida, bastou dizer-lhes o que era para fazerem que eles entenderam e fizeram bem feito, um idoso tem sido excelente nas pinturas, fã-las com uma muita perfeição dando a ideia que sempre fez pinturas, mas não! A sua profissão foi de vendedor ambulante por conta de um patrão, percorreu o país devido ao seu trabalho, adquirindo, por isso, muita cultura geral e sensibilidade para as artes. O outro idoso disse que pintava com técnica, os desenhos dele eram muito diferentes, por pintar com cores fortes, fora da imagem e ficarem espaços em branco na pintura, todos pintaram bem, cada um à sua maneira, destacando-se estes últimos que descrevi. Este último idoso disse não dar importância à sua pintura, mas quando viveu em Paris pagava a renda da casa com as telas pintadas por si, dando-as ao senhorio em vez de dinheiro que não tinha. Acrescentou que o senhorio para as aceitar, devia ver nelas maneira de fazer o dinheiro em dívida, e o pai teve de o ir buscar porque ele nem tinha dinheiro para regressar a Portugal, tendo levado uma vida de boémia na cidade luz.

Os idosos entusiasmaram-se com as pinturas dos malmequeres, escolhendo as cores para ficarem parecidos, àquilo que conheciam de ver nos campos, afiavam demasiado os lápis, o “bico” partia-se, afiavam de novo, trocavam lápis uns com os outros, por vezes as mãos andavam por cima de outras mãos para apanharem um lápis que lhes parecia ser o que queriam, quando me aproximei mais, da mesa onde trabalhavam perguntaram que flores eram aquelas, se eram amores-perfeitos e, eu disse-lhes que sim, são lindos e transmitem a mensagem que também nós devíamos ser uns amores-perfeitos, uns para os outros. Alguns olharam-me sérios

A monitora olhava muito sisuda para o idoso e disse: com técnica ou sem técnica todas as pinturas são validas, o que importa é que trabalhem, façam alguma coisa, os trabalhos estão bonitos.

Reflexão

Cada idoso deixou transparecer a sua sensibilidade, deixando um pouco de si, da sua personalidade, que se percebia muito bem, não só pela perfeição, mas e, também pelas cores que selecionaram. As cores fortes pareciam ferir os olhos.

Pelo que já presenciamos, o idoso que pintou com cores suaves, é uma pessoa meiga e humilde, e o idoso que pintou com cores fortes, é por vezes irascível e oferece pancada ao idoso surdo-mudo, pelo que numa simples pintura mostraram aquilo que têm dentro de si.

Ser idoso é ser irritável quando menos se espera, e quando não lhe interessa tem atitudes de aspereza. Este género de individuo não gosta que se aproximem muito dele, gosta de estar sozinho, aconchegado sem interferências de ninguém, e quando alguém se acerca, de vez enquanto tem reações inesperadas, não quer ser incomodado, nem em caso de necessidade de ajuda a outra pessoa, ele não está para sair do seu lugar, se esforçar ou entender seja o que for.

7 de Março

De manhã demos início a atividades do lar, primeiro fizemos com os idosos pinturas de flores soltas, que foram coladas em folhas de ramos de laranjeira em flor, para a monitora oferecer a todas as mulheres da instituição, tanto idosas como funcionárias no dia da mulher, amanhã. Os caixotes com os ramos já prontos foram postos num frigorífico industrial para que não murchassem, e estivessem bonitos na hora de os oferecer.

A partir das duas horas começamos a descer com os idosos, para uma sala na cave onde alunas de cabeleireiro do centro de formação de Alverca cortaram e arranjam os cabelos de dezanove idosos, depois de todos estarem despachados, também alguns funcionários quiseram cortar o cabelo, ficando todos com a sensação de melhor aspeto e mais favorecidos não só pelo corte, como pelo penteado final. Referiram idosos e funcionárias. Depois subimos com os idosos, no elevador, para irem lanchar. Em seguida estive a dar apoio aos idosos que continuaram a pintar, e a fazer recortes em flores para colar num quadro.

As pinturas relativas ao dia da mulher foram feitas só pelos homens, as flores soltas e os coelhos, foram distribuídos a todas as pessoas que estavam a pintar na mesa de trabalho, três idosas estiveram de manhã a fazer harmónios em tiras de cartolina de cor laranja, para os festejos do dia da mulher, uma idosa disse que custava muito fazer as dobras no papel duro, as outras não disseram nada, hoje houve duas idosas que não trabalharam por opção da monitora, por estarem sempre prontas a trabalhar, hoje foram poupadas, para descansar os olhos, disse.

Reflexão

Nos últimos dias a monitora tem gerido bem o trabalho com os idosos, umas vezes trabalhava mais com uns, que com outros, consoante o trabalho a desenvolver, e a habilidade de cada um para a atividade a realizar, trabalhando com todos os que são capazes, durante a semana. Os idosos que habitualmente fazem atividades na mesa de trabalho, são pessoas bem-dispostas e prontas para trabalharem, principalmente em pinturas como estão muito habituados. Um idoso faz as pinturas com muito gosto, sendo por isso convidado mais vezes. Todos têm tido dias que gostam de fazer atividades, e outros dias que se aborrecem muito, preferindo não fazer nada, mesmo quando fazem pouca coisa.

9 de Março

A monitora disse-me para ficar a vender o resto dos bolos que sobraram de ontem, iniciando o dia com esse trabalho, quando acabei a venda, estive a ajudar um idoso a colar figuras pintadas, uma em cada copo, copos de plásticos reciclados dos cafés e dos chás da máquina de venda ao público do lar,

De tarde continuamos a colagem em mais copos, e estive a recortar mais imagens de pinturas relativas à Pascoa.

Um dos idosos com Alzheimer andou muito alheado, costumava estar ansioso que a mulher nunca mais chegava, hoje a esposa chegou e ele não a reconheceu, disse ser a nora, e quando se sentou ao lado dela, levantou-se de seguida a andar pela sala, um pouco perdido, sentando noutro lugar qualquer, por vezes muito afastado do lugar onde é hábito sentar-se. Desde há uns dias que as funcionárias o acham mais ausente.

Na segunda-feira pedi-me uma moeda, perguntei para que queria a moeda, disse que era para saltar ali, ali eram as pessoas que estavam sentadas ao lado umas das outras, este homem é muito educado e gosta muito de beijar as mãos das pessoas, qualquer pessoa.

A esposa deste idoso disse que o marido trabalhou muito, muitas horas por dia, para criarem os filhos e terem uma vida digna, agora que podia usufruir da reforma, e terem uma vida descansada, viajar, fazer uns dias de praia, ir passar uns dias à terra, ele adoeceu com uma doença que ela não era capaz de cuidar dele, porque partia muitas coisas em casa, despia-se totalmente, aparecia nu na cozinha em frente dos netos e queria ir para a rua assim, quando ela dizia para ele não mexer era quando ele fazia pior, nessas alturas tinha de chamar um vizinho para a ajudar a vesti-lo, mas ele não queria vestir-se e puxava pela roupa, quando o conseguíamos vestir ele despia-se de seguida. Era insuportável. Tive de o pôr no lar, porque os filhos trabalham, os netos são

pequenos e têm a escola. Concluiu chorosa, e acrescentou: “o meu marido se estivesse bem nunca fazia nada disto, ele foi sempre muito sério”.

Reflexão

Todas as doenças são más, mas as degenerativas são “muito” graves, porque as pessoas deixam de saber fazer e, saber estar, de saberem cuidar de si e de dar atenção seja ao que for, aparentando grande distanciamento, abstraídos do mundo, andam devagar, olham sem interesse e com um olhar triste, têm movimentos lentos e têm tendência em mexer naquilo que vêm, como pegar na tenaz dos bolos, virar ao contrário peças de artesanato que estão expostas para venda, agarrar um copo sujo de café, ou puxar por uma ponta de linha, quando vêm um novelo, e tentar arrancar o encosto da porta que estava fixo no chão.

É muito triste observar as reações dessas pessoas, com doenças que aceleram a perda de capacidades.

10 de Março

Foi mais um dia dedicado a atividades do lar, de manhã fui a assistir à aula da senhora professora voluntária com os idosos. Quando a aula acabou, ajudei os idosos a subirem para irem ao almoço, em seguida e até ir almoçar, estive a franzir círculos de pano, apertando a linha para os fechar, a seguir monitora achatava-os, para com eles e palitos grandes fazer flores, que ela terminará noutra altura, disse. Um pouco depois dos idosos descansarem após o almoço, a animadora, eu e a monitora estivemos com dezanove idosos sentados debaixo de um telheiro, num banco corrido, os exercícios da ginástica implicavam mexer somente as pernas e os braços, quando terminou ajudei alguns idosos a entrarem na sala de estar, e a sentarem-se no seu lugar, porque era cedo para irem lanchar, como vem sendo regra, os idosos não colaboraram nos exercícios de ginástica, se eles fizeram muitos movimentos nos dias que houve jogo com bolas e balões de que eles gostaram muito, porque não se quiseram mexer hoje? A animadora estava aborrecida, que eles podiam fazer melhor, queixaram-se muito das pernas que não queriam andar. No fim a animadora disse: “agora vamos todos rir muito para fazer bem à barriga”, os idosos não quiseram rir, umas idosas riram com pouca vontade, outras fizeram um leve riso “amarelo”.

Reflexão

Os idosos têm dias, que ninguém consegue que façam alguma coisa, depois de tantas horas sentados e anos na mesma posição, o corpo enrijeceu e as articulações não cedem quando é preciso, daí a dificuldade em se levantarem e dificuldade em andar.

Sem fazerem exercícios quando têm oportunidades, o que esperavam do corpo? Ele reage como pode, na proporção da atividade que vai fazendo, que é ir á casa de banho, ir fazer as refeições, ir deitar, levantar e não vai além disso, mas quem é que os consegue convencer do contrário? Tem sido “triste” ver as pessoas sem interesse algum, insensíveis, com uns rostos de fazer piedade. A animadora incentivava – os, ia junto de um, ora de outro e ajudava a levantar uma perna, um braço, mas eles não se quiseram esforçar, fizeram o mínimo, como

sempre.

Daquilo que conheço, este lar é uma boa instituição, com bons funcionários, nem todos, como já tive oportunidade de observar, a generalidade dos funcionários tratam os idosos com cuidado e respeito, incentivando-os a mexerem-se para terem uma melhor qualidade de vida, mas o que fazer quando eles não querem? Ninguém procura ir ao encontro daquilo que eles gostam. Enquanto não mudarem de atitude com atividades interessantes, os idosos continuarão a preferir estarem sentados sem fazer nada, porque aquilo que lhes oferecem não condiz com o que gostam e podia despertá-los.

É visível que os idosos que na ginástica fazem mais alguma coisa e se vão mexendo, são de todos os que menos se queixam e, estão melhores cognitivamente, apesar dos seus problemas de saúde como todos têm. Houve dias que nem queriam ouvir falar de atividades, faziam uma “cara” de enjoo que fazia dó.

Os idosos têm sido constantes em não quererem fazer nada. Vão dizendo que não querem e, fazendo expressões de aborrecimento na tentativa de não os incomodarem, mas a animadora e a monitora foram admitidas ao serviço do lar para lhes dar uma vida ativa com qualidade, embora os idosos não pensem nisso. Tem sido perda de oportunidades para os idosos e uma perda de tempo para as técnicas que já perceberam há muito tempo, que o que oferecem de atividades não conquista ninguém, e o tempo que andam a maçar os idosos com o mesmo, deviam interessarem-se em pesquisar atividades do agrado dos idosos e adequadas ao seu estado de envelhecimento, como é do conhecimento de todos os responsáveis da instituição. Os idosos deviam ser interventivos, dizendo o que queriam, e esperavam que o lar lhes desse, exigindo até que as atividades não fossem tão maçadoras, mas eles têm receio de falar, porque precisam mais do lar, que o lar deles, assim, será difícil mudar alguma coisa. Os idosos deviam ser os seus próprios protagonistas dando mais sentido às suas vidas.

14 de Março

A caminho do dia do pai, da Páscoa e do dia da mãe, as atividades são muitas, hoje recortei pinturas de galinhas, que alguns idosos fizeram, para colar nos canudos do papel higiénico, já começados há algum tempo, e fiz os fundos para os mesmos cartões, para depois de prontos se colocar dentro, um saco de plástico pequeno com um bombom e três amêndoas. Essas galinhas vão ser um “miminho” para presentear as pessoas, a quem o lar dá apoio em casa, disse a monitora, de tarde estive a fazer tiras de papel de embrulho, para juntar três e fazer tranças, que irão ser cortadas para servirem de asas nos cartões, como se fosse uma cesta, a seguir fiz colagens para perfazer o número total de galinhas necessárias. Algumas idosas acharam graça às galinhas depois de feitas, rindo, “Olha para o que afinal tudo deu”. Disse a idosa A.

Reflexão

Quando convidamos algumas idosas para fazerem atividades, umas dizem que não podem, e outras dizem que preferem estar sentadas e sossegadas, pelo que temos observado ao longo da estadia deles. Todos tiveram uma vida de muito trabalho no campo e em fábricas, agora querem estar tranquilas, afastadas de tudo o que dê trabalho, porque do trabalho ninguém enriquece, disse um idoso. São pessoas doentes, que se sentem desconfortáveis com as doenças, no entanto há duas idosas que gostam de fazer atividades para não acordarem ao outro dia com os braços e as pernas dormentes, distraem-se, e enquanto estão ocupadas têm pensamentos melhores, pensam no que estão a fazer e sempre falavam com os colegas. Disseram as duas, uma de oitenta e quatro anos e a outra de noventa e dois anos.

No entanto, uma idosa disse que não conhecia alguns colegas que estavam no outro lado da sala. Fiquei muito admirada e verifiquei que nem todos se conheciam entre si, os de um lado da sala conhecem os que estão desse lado e, os da outra parte da sala conhecem os que estão desse lado, até porque os idosos que fazem atividades são do mesmo lado da sala, eu já tinha perguntado se os idosos do outro lado da sala não faziam nada, a monitora disse que eles não queriam trabalhar, ela insiste sempre com os mesmos idosos. Apenas um idoso que nunca fazia nada, fez há pouco tempo um a atividade para o dia da mulher.

Por norma as idosas não conversam com os homens por respeito aos falecidos maridos, falam mulheres com mulheres, e os idosos homens falam pouco, pequenas coisas soltas, quando falam mais é com pessoas exteriores ao lar, em desabafos.

Tenho observado que o ambiente entre os idosos é bom. As pessoas que falam mais, são as idosas com as suas melhores amigas, que só conheceram no lar e estão a seu lado, e se auxiliam quando precisam, ajudam principalmente as pessoas cegas com dificuldades em se deslocarem à casa de banho, ou em irem para a sala de refeições.

Ser idoso, em certas pessoas é estar disponível para auxiliar, apesar das suas dificuldades, noutras pessoas ser idoso é ser velho e permanecer absorto daquilo que o rodeia.

15 de Março

Estive novamente na venda dos bolos, desta vez o dia todo, de manhã e de tarde, e venda de artesanato ao mesmo tempo, e pelo meio ia fazendo tranças a partir das tiras de papel de embrulho que fiz ontem, fiz mais recortes em cartolina de cor castanha para os fundos dos rolos de papel higiénico e, por vezes diferentes fui arrumar na cave as prendas já terminadas, os copos depois de levarem uma asa fazem lembrar cestas. Comentaram as idosas. A monitora fez ao fim do dia um carro idêntico a uma charrete, para colocar dentro um saco com amêndoas e ovos da páscoa. Não disse a quem o ia oferecer.

Diariamente o lar tem muito trabalho, são muitos idosos, empregados e idosos a quem o lar dá apoio em casa, há muito a fazer todos os dias, a monitora tem sido dinâmica com as atividades, arranja sempre trabalho

para uns quantos idosos, hoje estiveram a pintar desenhos de ovos da páscoa para outros trabalhos.

Uma idosa disse-me de manhã: “hoje faço anos e ninguém me deu os parabéns achava correto? Hoje é dia vinte e um,” fiquei a olhar e deixei-a falar, ao fim de pouco tempo fui ver as datas dos aniversários, que fizemos no início do ano e estão expostas, a idosa faz anos a vinte e um do mês de junho, e não hoje.

Esta idosa tem demência moderada progredindo para acentuada, como dizem no lar, enquanto falou disse poucas coisas corretas, sentou-se onde eu estava e ali permaneceu algum tempo a ver um jornal, se as letras eram o número dezanove, quando percebi o que ela dizia fiquei mais surpreendida, agora nada tinha nexos, disse-lhe que sim, para não a contrariar.

A monitora tem pedido e continua a pedir aos idosos para fazerem trabalhos, porque pensa é bom para eles, enquanto estão ocupados, estão distraídos e não se lembram das contrariedades que tiveram na vida, uma idosa disse: “o que eu hei-de pensar, não conheço muito, a minha vida foi muito trabalho, reformei-me fiquei em casa, depois o meu filho achou que eu não podia ficar em casa e, arranjou maneira de eu vir para o lar, mas eu queria estar na minha casa, lá é que eu estava bem, ia para o rés-do-chão para casa de uma senhora que tomava conta de crianças, aquilo era uma alegria muito grande com aquelas crianças, aqui é sempre o mesmo.”

Tenho presenciado que as idosas interagem mais que os homens, enquanto estão a desenvolver as atividades, elas vêm as pinturas umas das outras, mostram e perguntam se acham bonitas, pedem para lhes escolherem os lápis e as cores, afiam lápis, pedem a quem está a afiar para afiar mais este.

Uma das idosas que não vê, esteve esta semana numa consulta no hospital da área e, vai voltar depois de fazer todos os exames necessários, para ser operada aos dois olhos, a médica operadora disse-lhe que não fica logo a ver, só ao fim de dois ou três dias, a idosa disse ter muito medo de ser operada, se custa muito? A idosa que está ao lado dela animou-a dizendo-lhe que “a operação não custava nada, e depois é uma alegria muito grande quando vir tudo que agora não vê,” então, a doente ficava mais animada com a expectativa de ficar a ver alguma coisa como ela disse.

Uma idosa esteve muito contente o dia todo, porque este fim-de-semana, domingo de ramos vai passear, ela disse: “a mana faz anos e vem-me buscar para ir passear com ela, ai, estou tão contente, vou sair daqui com a minha família, ela telefonou-me..., por isso é que eu sei, porque no fim-de-semana passado ninguém me veio ver, estão pra lá todos doentes,” lá era em Lisboa. Esta idosa diz não ter tido filhos, mas criou uma sobrinha, a quem deu tudo o que podia, chamando-a de filha, e a rapariga chama-lhe mãe, estando a família toda contente, porque foram todos felizes.

Reflexão

Os idosos são bem tratados, tomam medicação adequada aos seus problemas de saúde, são vigiados pela enfermeira de serviço, e vistos pelos dois médicos que se deslocam à instituição em dias diferentes da semana, e vão a outros médicos fora do lar, fazem exames conforme a indicação do médico assistente.

Ser idoso é ficar muito feliz com uma pequena saída do lar, em família, embora o encanto termine depressa e volte tudo ao mesmo, enquanto está fora, sente-se nas nuvens, com liberdade.

16 de Março

Estamos a ficar cada vez mais perto, da época festiva da Páscoa, as atividades no lar têm-se multiplicado à medida que o tempo passa, hoje de manhã fizemos ginástica com um grupo de idosos na sala da ginástica, quando subimos para a sala de estar alguns idosos foram de seguida para a sala de refeições, para almoçarem, outros ainda se sentaram um pouco dizendo que estavam cansados. Na hora do almoço dos idosos, estive a marcar e a cortar mais círculos de cartolina para fazer o fundo nos cartões, para haver para todos e terminá-los, embora ainda seja necessário decorá-los com a pintura de um ovo da Páscoa, e ao cimo da figura colar uma faixa de cartolina de cor verde para rematar o cimo do canudo, os canudos vão ficar uma asa que é agraça dos dois lados e por fim, dentro do cartão que é cilíndrico, leva um saco com amêndoas para oferecer à sexta-feira, ante véspera, da Páscoa, a todas as pessoas dentro da instituição.

De tarde dei apoio aos idosos que continuaram a pintar, cortei tiras de cartolina em cor verde para fazer as faixas nos cartões, e ajudei uma idosa a colá-los corretamente, uma vez que a idosa não via bem, e estava a fazer as colagens no lado oposto, em vez de colar no cimo, colava-os no fundo sem ver que não era ali. Disse à idosa, fazemos assim que fica melhor. A idosa, disse “tando se me dá que fique assim ou assado.” Os idosos não se interessaram pela atividade, faziam de qualquer maneira, não importava se estava bem ou não, eles não têm gosto por nada, nada lhes importa. Foram eles que disseram.

Há um grupo de idosos, duas idosas e um idoso estão quase sempre bem-dispostos, prontos para irem à ginástica e, fazer atividades, uma idosa disse que não sabia escolher as cores para pintar, mas no fim fazia pinturas bonitas, ela era perfeccionista, gosta de tudo muito perfeito, mas num trabalho artesanal e em contexto de lar, onde as pessoas já têm uma certa idade, vêm mal e têm outras dificuldades, ninguém pede perfeição, tudo o que fazem é bom e por vezes bonito, pessoalmente dou-lhes muito reforço positivo, até quando estão mais abatidas, porque já houve dias que por qualquer motivo estiveram muito desanimadas.

Hoje uma idosa disse que tinha a tensão arterial muito baixa, foram-lhe buscar um café à pressa, e acrescentou que o coração andava maluco, umas vezes estava a trabalhar muito depressa e outras vezes parecia que parava, e disse: “eu sei o que me espera, um dia vou embora,” tive pena da idosa, era uma pessoa que ria com facilidade e nunca a vi triste, ela disse isso com uma expressão muito seria, mas não mostrou tristeza, se calhar senti eu, mais pena que ela. As pessoas já estão por tudo, morrer é um descanso. Rematam muitas vezes.

Esta idosa está no lar há nove anos e a maior parte desses anos em cadeira de rodas, hoje disse que o assento era duro e já lhe doía o “rabo” de estar sempre sentada, aconselhei-a pedir à filha que lhe comprasse uma almofada da *Tempur* à medida do assento, que era “fofinha” e muito confortável, ela disse que sim, porque não estava bem naquele assento desde há uns dias.

Reflexão

O trabalho tem sido demasiado, porque todo o conjunto de pessoas no lar e fora do lar, de apoio em casa, são mesmo muitos indivíduos, daí haver sempre trabalho em abundância, de manhã na ginástica, alguns idosos fizeram batota para não se esforçarem, uma idosa disse que já estava por tudo, tanto se lhe dava que corresse para cima, como para baixo, era-lhe indiferente, pelo desinteresse expresso no rosto e em palavras, mesmo em benefício próprio, nenhum se quis esforçar para fazerem o mais parecido possível áquilo a animadora fazia exemplificando, quando acabou a ginástica algumas pessoas riram de contentes de já ter acabado. No fim dos exercícios rimos muito, porque faz bem rir.

Os Idosos deviam ser advertidos dos benefícios de se fazer ginástica, dizer-lhes agora vamos fazer ginástica é muito pouco, deviam reuni-los numa sala, sem interferências e olhos nos olhos, falar com eles, e mostrar imagens elucidativas da desenvoltura adquirida com a continuação de fazerem exercícios. Eles sabem pensar e percebem, o problema continua a residir em fazerem as atividades de uma maneira “crua.”

17 de Março

Para não divergir dos outros dias, hoje foi mais um dia de intenso trabalho, estive na venda de artesanato e, ao mesmo tempo a enrolar papéis das rifas para se fazer outra quermesse, como disse a monitora. Mais tarde agrafei as asas feitas de papel de embrulho nos cartões do papel higiénico, para ficarem com o aspeto de cestas e, colocar dentro de cada cartão um saco com amêndoas para dar aos idosos pela Páscoa.

Reflexão

Os cartões que fizemos, a partir do rolos de papel higiênico, depois de prontos ficaram engraçados, já conhecia de ver na internet, onde a monitora se inspira para fazer as atividades, por isso não admira que ela faça trabalhos diversificados. Todos os dias ela vai tirar ideias ao computador duas e três vezes, tem tido dias que passa mais tempo no gabinete e na sala de artes plásticas ou na sala onde estão os idosos, e os deixava a trabalhar sozinhos quando eu não estava. As idosas diziam: “a C. desaparece, não sabemos para onde é que ela foi, vai-se embora, não diz nada.”

Ser idoso, é muitas vezes ser ignorado, não havendo um respeito pelas pessoas, deixando-as sozinhas muitas por muito tempo, se acaso acontecesse alguma coisa a algum não tinham por perto quem lhes acudisse, uma vez que as auxiliares andam dispersas pelo edifício, e aparecem de vez enquanto para levar alguns idosos à casa de banho, que elas sabem que eles sozinhos não são capazes de ir. Com os idosos nunca se sabe o que pode acontecer a qualquer momento, cai um para o lado, sendo preciso vigilância constante.

18 de Março

Estive, no lar, da parte da manhã para assistir ao baile da pinha, um baile que se fazia e ainda se faz em muitos locais do país, durante a quaresma. Havia muitos “artefactos” relacionados com esse divertimento, os idosos que podiam, dançaram uns com os outros, e também uma das assistentes sociais dançou com idosos e idosas e, com um Diretor da instituição, que apareceu para ver o baile, eu dancei com um idoso e com três idosas.

Quando falei neste baile da quaresma a monitora e a animadora não sabiam de que se tratava, desconheciam totalmente, elas ficaram com curiosidade e foram ver à *internet*, entretanto a monitora falou com algumas idosas se elas conheciam e como eram esses bailes na quaresma, ficando mais esclarecida, falou com elementos da direção para que se fizesse o baile, todos acharam uma ideia interessante e fez – se o baile. No fim do baile puxavam-se umas fitas que estavam presas a uma caixa grande, que penduraram no teto, e quem puxasse a fita certa abria a caixa e era a rainha do baile, ficando a ser a rainha até para o ano. Quando a caixa abriu saíram muitas fitas não havendo nenhum presente em especial, nem nenhuma pinha, como algumas idosas esperavam que houvesse. Acabou o baile com muita alegria, os idosos gostaram de tudo, dos mascarados, do baile e do abrir da caixa, estavam felizes e disseram que tinha sido uma brincadeira engraçada. De seguida foram almoçar.

Reflexão

Nas festas que o lar tem feito, apareceram sempre elementos da direção, divertiam-se como se fosse novidade e dançavam com as idosas, a assistente social mais velha gosta muito de dançar, dançou muito com idosos e idosas, os idosos que não participaram mantiveram-se sentados, e também gostaram da festa, riram bem-dispostos.

Ser idoso é ficar contente com pouca coisa, aos nossos olhos, para eles qualquer animação é um grande evento, fazendo dele uma festa única.

21 de Março

De manhã participei em atividades do lar, a preparar mais cartões dos do papel higiênico, porque ainda não havia número suficiente, por se terem esgotado. Quatro idosas fizeram colagens de pinturas e eu ajudava na orientação das imagens, e aprontava os cartões com cortes na parte superior que depois dobrava para baixo a embelezar a embalagem.

Depois das catorze horas até à hora do lanche, fiz atividade com três idosos, a jogar às cartas, não pude fazer com mais pessoas, porque um idoso disse ter perdido a memória e não reconhecia as cartas, outros idosos não quiseram jogar porque disseram não perceber muito e preferiam não ir, uma idosa que sabia jogar, mas esteve a ajudar a fazer salame para ser vendido junto ao artesanato nesta quarta-feira, e um idoso disse que não achava graça ao jogo das cartas, pedi-lhe muito para ir jogar, mas ele não quis.

Enquanto os idosos estiveram a lanchar estive a fazer recortes de coelhos em cartolina de cor azul claro, e quando os idosos voltaram do lanche, os de centro de dia foram embora, e outros foram levados para o primeiro andar, para uma sala de descanso, onde tinham um jantar leve, e das idosas que ficaram na sala, apenas tive oportunidade de fazer duas atividades com uma, porque foi ela que pediu para fazer a atividade para escrever, e como gosta, quis fazer as duas, uma delas era descrever o que mostrava a imagem, e o que o homem da imagem estava a fazer? As duas figuras mostravam uma vinha, numa das imagens um homem estava a cortar um cacho de uvas, e noutra imagem mais abaixo na mesma folha, havia outro homem a levar um cesto cheio de uvas a uma camionete, numa outra folha havia seis grupos de palavras com uma palavra que não pertencia ao grupo, a atividade era identificar a palavra que não fazia parte desse grupo. A idosa gostou das duas atividades, teve dificuldade em perceber o que fazia o homem na vinha por ver muito pouco. A segunda atividade fez bem, percebeu com o exemplo que lhe dei. As atividades eram de estimulação de memória, concentração e compreensão.

Os três idosos que têm Alzheimer, andaram muito tempo por todo o espaço da sala de estar, com passos curtos e arrastados, dois andavam com as mãos nas algibeiras, ora tiravam as mãos para fora, ora deixavam os braços pendurados ao longo do corpo, um outro andava com as mãos para a frente e agarrava todas as pessoas que podia, umas vezes agarrava uma, e outras vezes agarrava duas pessoas com as duas mãos, e ficava parado a olhar para as pessoas sem dizer nada, as pessoas que ele tinha segurado é que lhe falavam, dançavam com ele e sentavam-no de seguida, ele ria-se.

De tarde uma das idosas que é cega foi de novo ao médico oftalmologista mostrar os exames e marcar a data da operação a um dos olhos.

Reflexão

É bom que o lar se preocupe com o bem-estar de todos os seus idosos, principalmente com aqueles que mais precisam, e não tenham mais ninguém que os ajude. No caso da idosa cega, além de ser dever do lar, é ao mesmo tempo uma obra de caridade.

Verifica-se que os idosos são bem tratados, mesmo os que estão permanentemente na sala de descanso no primeiro andar, fui lá há em janeiro, e fui lá hoje, esses idosos e idosas, estavam bem cuidados, são de todos os mais frágeis, alguns idosos permaneciam sentados e recostados em cadeirões com almofadas fofas a apoiar partes do corpo, e tapados, alguns até ao pescoço, outros até à cintura, com mantas de tamanho médio que os agasalhavam, e lhes proporcionavam um maior conforto, havia respeito pelas pessoas todas, não importando o estado de saúde, se precisava de maior cuidado ou não, nem o seu estatuto e a sua condição social, ali todos eram igualmente importantes.

22 de Março

Estive na venda de dois bolos fatiados, mais uma bôla de carne igualmente às fatias, dois salames às fatias grossas, dois frascos de chás que sobraram da venda da semana passada, sacos com bolachas feitas pelas monitora e animadora com a colaboração de quatro idosas, e pequenos cestos com dois ovos da páscoa dentro, no final do dia apenas se tinham vendido por completo os dois bolos, todos os outros produtos sobraram, porque as pessoas se queixavam que nesta altura do mês já não havia dinheiro. Uma idosa foi pedir dinheiro emprestado, e disse pagar no fim-de-semana quando a família a ia visitar e lhe deixava dinheiro, para poder comprar uma fatia de bolo, essa idosa gostava de tudo e não tinha fastio, como ela disse a rir.

Uma outra idosa esteve muito apoquentada com os atentados em Bruxelas, porque tem lá o filho a trabalhar na comunidade Europeia, a nora, os netos e os bisnetos, estão todos lá, em Bruxelas. Telefonou de imediato para a filha que nesta semana estava de visita a Paris com o irmão, e lhe disse estarem todos bem, para estar descansada, mas a idosa não estava bem, porque pensava que a filha lhe dizia isso para a descansar, mas ela queria ouvir todos para ter a certeza de que estavam, mesmo, bem, como ela me veio dizer.

É uma senhora que tem dificuldade em andar, mesmo com bengala, porque há uns anos deu uma queda e partiu a anca, foi operada, mas não ficou boa, acabou por ficar com a articulação presa, mas a aflição em saber dos filhos fê-la sair do lugar e foi junto de mim para me dizer o que a filha lhe tinha dito, e o receio dela, depois sentou-se pensativa como a vi sempre.

Esta idosa causa preocupação, por se queixar muitas vezes do coração, tenho ido junto dela bastantes vezes por a ver de cabeça baixa com aspeto de estar preocupada, por vezes diz que não, mas ela passa o tempo a pensar nos filhos, nos netos e já bisnetos, onde estão e como estarão. Confessou.

As notícias na televisão, sobre os atentados de Bruxelas foram insistentes, pelo que muitas pessoas deram maior atenção aos noticiários, que não paravam de informar e mostrar imagens de horror, quem tinha familiares fora de Portugal aproximou-se da televisão e, deu mais atenção às notícias, embora algumas pessoas fossem apenas pela indignação de haverem pessoas tão más, os bombistas, matando tanta gente e ferindo muitas mais, um mundo louco, diziam algumas pessoas, principalmente funcionários e funcionarias.

Hoje na hora do almoço, uma idosa permaneceu sentada no lugar e, uma empregada quando a viu foi para a ir buscar para ir almoçar, reparou que a idosa estava muito amarela e sem vitalidade, chamaram de imediato o INEM, e varias funcionarias estiveram a falar com ela, uma delas foi buscar dois cobertores que estenderem no chão e, todas a deitaram com cuidado em cima dos cobertores, um medico do INEM esteve a verificar o que a idosa podia ter, demorando algum tempo até que a idosa desse acordo de si, a idosa abriu os olhos, mas não falava, falavam com ela, mas ela continuava sem falar, foi levada para o hospital da região, ao fim do dia ainda não tinha regressado.

Foi muita a prontidão com que acudiram à idosa que se encontrava mal, juntaram-se várias pessoas, veio a assistente social e veio prontamente o INEM, mas a idosa demorou a abrir os olhos, as funcionarias falavam com a idosa, mas ela não dava sinais nenhuns, pelo que tudo isso demorou algum tempo, até que a levaram para o hospital.

Reflexão

O socorro aos idosos tem sido muito bom, num instante aparecem recursos para ajudar a diagnosticar o problema, e se não se resolve no local e de imediato são levados para o hospital.

A idosa que tem o filho e a sua família em Bruxelas esteve muito inquieta, era bom que não tivesse, por isto, agravamento dos seus problemas de saúde.

Ser idoso é estar continuamente preocupado com os filhos, mesmo pondo a vida em perigo. Esquecendo-se si mesmo.

23 de Março

Hoje quarta-feira da semana santa houve missa, da Páscoa, às onze horas no lar, a partir das dez horas

começaram os preparativos para a missa, a virarem-se as cadeiras para o lado onde ia ficar o altar, e preparar todas as peças necessárias para o Prior usar durante a cerimónia, os idosos estiveram contentes, eles gostam de ter missa e até queriam missas mais vezes, os idosos gostam do Prior, no fim da missa quase todos os idosos bateram palmas, a maioria das pessoas comungou, alguns até sem se terem confessado anteriormente, outros idosos eram agnósticos, não quiseram receber a comunhão, ninguém ficou aborrecido, todos se respeitaram, a missa acabou muito perto do meio-dia, alguns dos idosos foram almoçar de seguida, e outros ficaram na sala a conversar com o sacerdote, e com as pessoas que foram da igreja a acompanhar o Senhor Padre, ao todo foram sete pessoas da igreja para participarem na missa, uma senhora adulta e nove jovens, rapazes e raparigas para fazerem as leituras e os cânticos, houve muito empenho da parte das funcionárias do lar, no entanto elas não professam a fé católica, nem nenhuma outra, houve funcionárias que disseram “isto já não se usa, que eram coisas antigas.” No entanto respeitaram, e toda a missa decorreu bem, à saída um idoso foi atrás do Padre, porque lhe queria dar uma esmola, quando o Padre se apercebeu parou a escutá-lo e aceitou a oferta.

A monitora deu presentes, relativas à Páscoa, a todas as pessoas da igreja que agradeceram muito.

Na hora do almoço dos idosos, andei com a monitora desarrumar o altar, e a guardar todas as alfaias utilizadas na missa, que são propriedade do lar, em seguida andamos a dispor todas as cadeiras no seu devido lugar, para quando os idosos regressassem do almoço já se sentarem nos sítios de sempre.

Depois do almoço a monitora disse-me para ficar na venda do que sobrou ontem, boleima de carne, salame e peças de artesanato, a boleima vendeu-se toda, mas as peças de artesanato apenas se venderam três, sobrando a maior parte.

Depois das dezassete horas, ainda fiz duas atividades com duas idosas, atividades que elas escolheram das que eu tinha num *dossier*, atividades cognitivas, uma consistia em pintar quadrados e retângulos de cores diferentes a seu gosto, e a outra atividade era para pintar uma imagem igual à do modelo, que estava sozinha na lado esquerdo da folha de papel, uma idosa como gostava muito de pintar, pintou todos sem atender ao que lhe tinha dito. Mal virei os olhos para atender outra pessoa, já ela tinha pintado todos a oito, ainda lhe disse que não eram para pintar todos, mas não valia a pena. Disse-lhe que tinha escolhido cores bonitas e agradeceu como sempre tenho feito.

A idosa que ontem foi para o hospital por ser encontrada muito prostrada e sem falar, voltou hoje a meio da manhã, perguntei-lhe se estava bem abanou a cabeça que sim, perguntei se tinha sido a tensão baixa, disse que não sabia o que tinha sido, hoje já estava como habitualmente, de faces rosadas. A outra idosa que tem o filho em Bruxelas hoje esteve mais calma, porque cedo falou com a filha que lhe assegurou que a família na Bélgica estava toda bem. Estava muito preocupada se o filho, nora, netos e bisnetos corriam perigo de vida.

As pessoas idosas que não quiseram receber a comunhão, quando o Prior lhes perguntou se queriam comungar faziam, apenas, um aceno de mão. Às funcionárias, que estavam para dar apoio aos idosos, o padre não perguntou nada, pensando que se quisessem comungar aproximavam-se dele, elas estiveram sentadas nos últimos lugares da sala, pelo que o padre entendeu que essas pessoas não queriam nada, se quisessem tinham ido ao seu encontro. Esta foi a interpretação de três idosas.

Uma idosa queixou-se com dores de estomago, que passaram ao fim de algum tempo, mais tarde disse já estar boa, quanto à venda de artesanato e da boleima, a boleima era desconhecida da maioria das idosas Alentejanas, por no Alentejo não se usar esse género de alimento, tendo o povo Alentejano outros hábitos para a época da Páscoa. A boleima é considerada uma “espacialidade” típica do norte de Portugal, as peças de artesanato não interessavam por serem muito simples, mas apesar de não quererem comprar nada, os idosos queixaram-se da falta de dinheiro.

Reflexão

O dia decorreu bem, os idosos tiveram missa ficaram contentes para o resto do dia, é pena não terem missas mais vezes como eles têm pedido.

Ser idoso aos olhos de outras pessoas, é não se fazer caso daquilo que eles dizem e querem, por ser mais fácil, mas os idosos têm vontades e desejos que podiam ser satisfeitos, porque eles não pedem nada que não seja possível fazer, não há vontade de quem manda.

24 de Março

Hoje foi dia de quermesse e venda de artesanato, as rifas da quermesse venderam-se todas da parte da manhã, os prémios não eram bons, uns eram francamente ruins e outros um pouco melhores, mas nada que interessasse, disseram, mas como as rifas eram a dez cêntimos cada uma, e saía sempre premio, as funcionárias e alguns idosos compraram todas as rifas para ajudar o lar, apurando-se dez euros. Das peças de artesanato apenas se venderam dois pequenas imanes a cinquenta cêntimos cada um, pelo que no total de vendas se fez onze euros, a monitora sugeriu à animadora fazerem uma quermesse em cada estação do ano, além de outras datas agendadas não só para ajudar a instituição, como também para se “livrarem” das muitas peças que têm, loiças, vidros, peças em madeira, todos artigos de casa que alguns idosos ofereceram ao lar.

O lar muitas vezes aceita recheios de casa para agradar às pessoas, que vão levar as coisas à porta, até vão levar de outros lares, por não saberem o que fazer a tanta coisa, mas a assistente social não tem encontrado nada de jeito, para ela ia tudo para o lixo, mas um dia alguém se lembrou de fazer quermesse e tentar fazer algum dinheiro, o que resultou, por isso quando as peças não têm interesse põem-nas a dez cêntimos cada rifa a sair sempre, e quando os prémios são melhores as rifas são a vinte cêntimos e não sai sempre

De tarde enquanto estive na venda de peças de artesanato feitas pela monitora e, também pelos idosos aproveitei o tempo para fazer uns cravos em papel crepe de cor vermelha, que depois lhes introduzi um palito grande, e o envolvi com uma tira de papel crepe de cor verde, essas e outras flores já feitas são para a festa da flor que se realizará no mês de maio, no campo da cevadeiro, em Vila Franca de Xira num encontro de todas as instituições do concelho, tem sido todos os anos, uma grande festa, com muitas pessoas e, animação adequada a essas faixas etárias. As idosas disseram gostar da festa e ainda mais por saírem para a rua.

Reflexão

Muitos dos prémios para a quermesse, normalmente, são ruins, por virem de pessoas pobres, ou aquelas peças que os filhos não quiseram. No entanto há muitos idosos no lar que têm a sua casa cheia, sem saberem o que vai acontecer àquilo tudo, como eles se martirizam a pensar nas suas coisas. O lar muitas vezes aceita para agradar às pessoas, que vão levar as coisas à porta, até vão levar de outros lares, por não saberem o que fazer a tanta coisa, mas a assistente social não encontra nada de jeito, para ela ia tudo para o lixo, mas um dia alguém se lembrou de fazer quermesse e tentar fazer algum dinheiro, o que resultou, por isso quando as peças não têm interesse põem-nas a dez cêntimos cada rifa a sair sempre, e quando os prémios são melhores as rifas são a vinte cêntimos e não sai sempre.

28 de Março

Hoje entrou no lar uma rapariga jovem da escola secundária para fazer um estágio de três meses, ela ficou com o horário das nove às dezoito horas, com uma hora para almoçar, a rapariga vai fazer o estágio sob orientação da monitora, tal como aconteceu comigo.

A monitora deu trabalho para fazermos logo cedo, disse-me para ir chamar homens para fazerem atividades relacionadas com o dia da mãe, eram flores cortadas em cartolina de cores diferentes e, no meio dessas flores colou-se a primeira letra do nome de cada uma das funcionárias que são mães, a quem a monitora as vai oferecer nesse dia. Fizeram-se muitas flores, De seguida fizemos flores idênticas para as idosas que foram mães, as mulheres que não eram mães não receberão nada nesse dia.

A idosa cega, foi operada hoje pelas sete horas da manhã no hospital da região, ficou logo a ver, disse. Foi uma auxiliar com ela e esperou para trazer de volta ao lar, a idosa chegou muito contente e a rir que já via tudo, o olho estava aberto, e tinha uma lente grande, transparente, segura com dois bocados de fita adesiva, mandaram-na ir ao hospital daqui a quatro dias para verificarem se estava tudo a correr bem. A idosa estava maravilhada, nem conseguia falar de tanta emoção, disse: “agora é tudo tão diferente, tenho de aprender a

andar,” o andar dela estava muito desequilibrado, tinha de ser amparada para não cair, mostrava grande atrapalhão no andar, trocava as pernas batendo com os pés um no outro.

Outras idosas foram a casa dos filhos, e outras a casa de outros familiares que as foram buscar, umas saíram no sábado e outras só no domingo. Todas estavam contentes de terem estado em família e, do tempo ter ajudado, cheio de sol bonito, remataram.

Os idosos estiveram bem-dispostos, e como sempre, foram os mesmos a trabalhar, alguns hoje não foram, porque saíram a casa dos filhos e ainda não voltaram. Hoje o idoso que é muito “dado” às artes estava brincalhão, e quando estava a construir as flores com a letra inicial do nome, mas em vez de um ém (M) punha um é (E) deitado, a nova estagiária disse-lhe que não era um ém, ele riu-se e disse que era arte, que se tinha de se inovar, e que a arte era assim, tudo era permitido, e assim ficou o nome da pessoa com “é” deitado em vez de um ém (M). Os idosos brincaram um pouco por causa do ém (M) ao contrário.

As letras foram cortadas, pela monitora, em feltro de cores diferentes, no entanto faltaram letras que ela ia fazendo à medida que faziam falta, porque ela fez muitas letras que não se usavam nos nomes das pessoas, sobrando essas letras sem interesse.

Na semana passada uma idosa manifestou o desejo de fazer bonecas, que se tivesse pano fazia umas, disse-lhe que se ela quisesse que lhe levava o que tinha de pano e enchumaços para ela fazer as bonecas que lhe apetecesse, ela um pouco comedida disse que sim, que queria. Hoje levei-lhe pano de cor bege suave, para o corpo das bonecas, o pano é grande e vai dar para umas poucas e enchimentos, e a professora voluntária vai dar-lhe restos de lã para a idosa fazer as cabeleiras das bonecas. Quanto aos tecidos para fazer a roupa para vestir as bonecas ainda não temos, mas vamos ter nos próximos dias, porque vou tratar de os arranjar junto de uma costureira amiga, até lá a idosa vai cortando e eu cozo à máquina à noite em casa, uma vez que esta idosa o que faz é por força de vontade, porque vê só uma fiozinho de luz como ela referiu, eu ajudo-a no que puder.

Reflexão

Estou feliz pela idosa que foi operada ao olho direito e ficou logo a ver, fazia lembrar um bebé quando começava a exercitar-se para dar os primeiros passos. Como o nosso corpo reage! Pensei. Devíamos respeitá-lo muito mais, porque é perfeito e é nosso.

Os idosos que saíram o fim-de-semana estavam radiantes, por os filhos os terem ido buscar para passarem a Páscoa todos juntos. Foi bom vê-los felizes, enquanto se lembrarem têm uma fisionomia mais leve e falam mais.

29 de Março

De manhã fiz o jogo do micado com sete idosos, atividade de motricidade fina e concentração, o jogo constava de uns palitos de tamanho médio com duas listas em cada pauzinho, as duas riscas eram da mesma cor nuns paus e, outros paus tinham duas cores diferentes, azul e vermelho. A atividade foi feita com mais idosas, que idosos, porque alguns idosos foram ao tratamento de feridas que têm nas pernas, demorando muito tempo a regressar, muitas vezes voltam já em cima da hora de almoço. Dos participantes, no jogo, um idoso não queria jogar que não percebia nada disso, depois de insistir com ele, concordou em ir ver o jogo, acabando por ficar, quando era a vez de ele retirar um palito, sem mexer nos restantes, ele não reparava bem, o qual podia tirar acabando por perder o jogo, dizíamos-lhe que já tinha perdido o jogo, e passava à pessoa a seguir, ele disse que já não tinha cabeça, e mexia nos paus todos para que ficassem bem espalhados na mesa para serem fáceis de retirar, quando lhe disse que não podia ser assim, fez-se vermelho e disse que assim não tinha graça, com os pauzinhos por cima uns dos outros, as idosas riam-se e diziam, olha..., assim não vale.

As idosas estavam empenhadas em conseguirem tirar os paus sem desfazer os restantes, para mostrarem ao colega que ele também era capaz se quisesse, acabando o ultimo jogo já depois das doze horas, mas os idosos não se importaram, porque o almoço começava a ser servido no lado oposto da sala aos seus lugares, até chegar a meio ou ao outro lado da sala demorava muito tempo, porque eram cerca de cem pessoas na sala de refeições, os idosos têm reclamado, porque muitas vezes a sopa chegava fria à sua mesa, e almoçavam assi num desconsolo, nesta altura ainda sabe bem a sopa bem quente. Voltaram a dizer.

Na hora do almoço dos idosos estive a fazer pequenos rolinhos, de tiras de cartolina de cor amarela para

decorar as letras que são o símbolo da instituição, ABMA, assistência, e beneficência da misericórdia de Alverca, essas letras irão figurar na apresentação dos idosos na festa da flor em maio, que se realizará em Vila Franca de Xira com outras organizações de pessoas idosas, onde todos irão conviver por um dia, como tem acontecido em anos anteriores. Disse a monitora.

Da parte da tarde pinteí argolas feitas de papel de jornal e, envolvidas com papel de cenário para ficarem todas da mesma cor, e mais rijas, umas foram pintadas de cor azul, outras de cor verde, outras de cor vermelha, todas de cores diferentes, esses círculos serão para fazerem jogos com os idosos, com bolas a passaram por essas circunferências.

A idosa que foi operada ao olho direito está muito feliz, irradia contentamento, agora mexe-se muito na cadeira, olha e ri-se para as pessoas.

A monitora conseguiu, hoje, reunir na mesa todos os idosos que habitualmente faziam atividades, pô-los a fazerem rolinhos de tiras de cartolina de cor amarela e azul, os de cor verde já estavam feitos. As idosas de vez enquanto olhavam para os dedos e mostravam-nos, elas têm a pele muito fina e o papel era duro magoando-lhes as mãos, mas foram fazendo devagar, pelo meio da atividade, uma idosa ficava com os olhos fechados a dormir, quando o corpo lhe estremecia abria os olhos e continuava a enrolar a tira de papel que tinha em mãos, por vezes olhava para as pessoas ao seu lado e ria-se. A idosa, a mais velha de todos, com noventa e oito anos, ficava parada com o início do rolo entre os dedos, quando a chamávamos para continuar, olhava muito seria, baixava a cabeça e continua parada, na hora do lanche levaram-na para o lugar, onde sempre tomou o lanche sozinha, punham-lhe o lanche no colo em cima do babete que era comprido, a caneca com o chá, e uma sandes, umas vezes pão com manteiga e outro pão com fiambre.

Reflexão

Seria bom que a ciência tivesse resposta para muitos dos problemas de saúde que vão surgindo com a idade, a idosa que foi operada a um dos olhos, transborda de contentamento, quase que não cabe em si mesma, nós que a observávamos e a ouvíamos não temos como descrever o que ela diz sentir de bem-estar, desde que voltou a ver, ela disse que era muito triste, que viveu anos numa escuridão absoluta.

É de louvar o avanço da ciência e o saber dos médicos para curar esses e, outros danos que se instalam e progridem nos indivíduos, ainda não vai há muitos anos que não havia cura para as pessoas cegas, ficavam cegas para o resto da vida, felizmente que atualmente há cura para esses doentes por perda de visão e muitos outros com doenças diversificadas. Uma vez que muitas dessas soluções derivam de descobertas e sucessos recentes.

30 de Março

De manhã fui com uns idosos fazer ginástica, outros idosos foram para a enfermaria no primeiro andar, uns para fazerem penso e outros para medirem a tensão arterial, aqueles que foram fazer a ginástica subiram para almoçar pelas dozes horas, hoje estiveram com disposição para fazerem ginástica, o contrario de muitos outros dias, que se faziam despercebidos e se distraíam, não fazendo nada. Das doze até às treze horas pinteí mais argolas, e noutras já pintadas de cor verde, compu-las com pintas amarelas a pedido da animadora, e reuni tintas de cores diferentes para pintar garrafas de plástico de litro que eu levei.

Da parte da tarde, também a pedido da animadora, pinteí as garrafas com uma primeira demão com tinta de parede em cor branca para que as outras tintas, plásticas, agarrassem nessa primeira demão, no fim, cada garrafa ficou com uma cor diferente, para fazer com elas um jogo com as argolas já feitas. Contudo, o jogo podia-se fazer com uma base em madeira e uma haste incrustada nessa base, onde se tentava enfiar as argolas largas atiradas de certa distância, de modo a conseguir encaixá-las e, ganhava o jogo quem mais argola conseguisse colocar nessa construção. A animadora disse que assim era bom, não se gastava dinheiro.

Ainda antes da hora do lanche fiz atividades de cognição, compreensão e atenção, com três idosas e um

idoso, uma delas estava muito mal disposta, mas quis fazer na mesma dizendo que era para se distrair, esta idosa saía pelas dezasseis horas, quando a carrinha do lar fazia a volta onde ela morava com o filho. Um idoso também fez as mesmas atividades antes de sair, ele era de todos o que compreendia melhor o que era para fazer, fazia depressa e bem feito, por achar que sabia muito por vezes não queria participar nas atividades, porque já não aprendia nada. Quando estava disposto a fazer atividades era simpático e muito agradável, as idosas, sobretudo uma que fez a escola do primeiro ciclo já adulta tinha mais dificuldades, acrescidas de ver muito mal, era a pessoa que demorava mais tempo a compreender, e a fazer uma atividade, “mas tempo não me falta, e dá para muito, que o tenho por minha conta.” Disse a idosa.

Os idosos que participaram nas atividades do lar, disseram que já estavam esgotados de tantas coisas, nunca mais paravam, e que a monitora arranjava sempre trabalho, que a cabeça dela era como um computador, estava sempre a imaginar coisas para fazer. Mais uma vez uma idosa desabafou que o dinheiro que gastavam nessas coisas, sem utilidade, era melhor melhorarem as refeições, melhoraram no princípio e têm sido muito melhores, mas agora ao jantar só dão sopa, e acordamos com fome durante a noite, até de manhã é muito tempo com fome, e as horas custam a passar, disseram algumas idosas, e disseram de novo que a empresa que lá esteve a fazer as refeições, tinha um nutricionista que mandava fazer canja com puré de batata, todas as sopas eram feitas com puré de batata de pacote e, a alimentação era sempre ruim, e muitas vezes a sopa era feita com farinha em vez desse puré de batata, nunca vi ou fiz canja com puré de batata ou farinha, e fui cozinheira muitos anos, nem na minha casa fiz nada disso, disse uma idosa, e acrescentou que foi cozinheira numa grande empresa com mais dois mil trabalhadores.

A idosa que foi operada, a um olho já tem operação marcada para ser operada ao outro olho e, depois de estar completamente bem vai tratar de por dentes, porque não tem dentes e não é velha, teve o infortúnio de não ter familiares e ficar cega.

Um dos idosos com Alzheimer conseguiu ir para a rua, sem ser visto, quando quis regressar não encontrava a porta para entrar, indo contra os vidros da parede da sala de refeições por não distinguir a parede em vidro, os idosos que estavam daquele lado da sala, perto dessa porta, viram-no e chamaram, para o irmos buscar, porque ele podia tropeçar em alguma pedra mais alta que houvesse no chão e aleijar-se, quando lhe abrimos a porta e lhe demos a mão, ele sorriu, mas não disse nada. Também foi encontrado um idoso, por outro idoso, junto do lago dos peixes no espaço do jardim, saiu com uma facilidade incrível, com tanta gente na sala e ninguém o viu sair, durante o dia há sempre alguém que lhe fala mais alto para ele sair onde se vai meter, em sítios apertados, e que ao sair podia derrubar alguma coisa, do que estava feito em cima das mesas ou secretaria, as pessoas idosas, geralmente, chamam por alguém que o vá apanhar, impedir de fazer o que não deve e, quando ele quer ir para a rua seguram - no por um braço e falam com ele, tentando virá-lo para dentro da sala, dizendo que lá fora está muito frio ou a chover e ele por vezes dizia: a chover..., são assim dias no lar.

Reflexão

Depois da assistente social me dizer que no caso da idosa cega não havia nada a fazer e, isso me ter causado repulsa e, não me conformar com a desgraça alheia, fui sempre falando do problema desta idosa. E penso que por essa minha atitude, em defesa dos mais frágeis, a assistente social deu andamento para que a idosa fosse operada, porque podia passar cá para fora do lar o desinteresse que manifestou ou, porque já alguma coisa estrava a ser tratada, e não me quis dizer. A idosa diz que foi um milagre, e eu digo que foi o milagre da ciência nas mãos dos médicos, quando eles se interessam fazem maravilhas.

Hoje, durante a ginástica a animadora aproveitou para incitar os idosos a fazerem os exercícios melhor que das outras vezes, a que eles acederam brincando pelo meio. Hoje foi exceção, saírem um pouco da habitual inércia a que se devotaram

31 de Março

Quando entrei cumprimentei todas as pessoas como tenho feito todos os dias. A idosa que tem glaucoma apercebeu-se e chamou-me para falar um bocadinho, disse, e voltou a manifestar uma grande mágoa por não ver, e referiu que uma médica lhe arrancou num olho há anos, e lhe disse na altura que o olho não servia para nada, o que estava ali a fazer, a idosa durante a operação não percebeu que estava sem o olho, quando compreendeu que lho tinham tirado, ficou muito irritada e triste, e mais tarde cegou do outro olho.

O dia de hoje foi muito intenso de atividades, de manhã trabalhei com duas idosas antes da professora voluntária chegar, depois descemos para a sala onde a professora dá as aulas, hoje chegou atrasada e precisava sair um pouco mais cedo, por isso não fez a aula como habitualmente, de escrever e desenhar, a senhora trouxe um poema da escritora Sophia de Mello Breyner, poema sobre a primavera, a professora distribuiu a todos uma folha com o poema, e leu alto para todos ouvirem, depois cada um leu como pôde e foi capaz, por haver pessoas com dificuldades de visão, a cada trecho do poema fizeram interpretações, falaram dos sinónimos e dos antónimos, quando os idosos não percebiam, ficavam calados, mas outros aventuram-se a perguntar, mesmo que a pergunta pudesse ser um pouco desajustada ao contexto, porque alguns idosos relacionaram com acontecimentos passados seus conhecidos, a professora disse: “estou contente com todos, a aula foi diferente e muito agradável, para a semana fazemos uma aula de ler e escrever.” A professora recomendou que se mexessem.

No fim da aula subi com idosos para irem ao almoço, e nesse tempo das doze às treze horas, pinteí garrafas de plástico que tinham uma primeira pintura para que a tinta de cor agarrasse.

Da parte da tarde continuei a fazer atividades com outros idosos. Voltei a pintar as mesmas garrafas para que ficassem melhor pintadas, uma vez que a tinha tendência em escorrer pela parede da garrafa, na hora do lanche fui chamada para ir à sala de refeições, onde a monitora, a animadora e a assistente social disseram em conjunto que a estagiária acabava hoje o estágio, oferecendo-me uma rosa vermelha feita em papel crepe, muito bonita e um pequeno poema de agradecimento a, que todos idosos e funcionárias bateram palmas, de seguida cantaram os parabéns aos aniversariantes do mês de março, cortaram em pequenos quadrados um bolo grande, com mais de quatro quilos, e distribuíram a cada pessoa um bocado de bolo para lancharem, algumas idosas disseram que o bolo era muito bom. Vi que era bonito e grande como de costume.

Depois do lanche, ainda, fiz duas atividades com uma idosa, distinguir diferentes figuras geométricas dentro umas das outras e pintar as figuras que eram iguais entre si. Arrumei tudo, e assim terminei o meu estágio de quinhentas e quarenta horas. Como andei aos beijinhos a todas as pessoas, para me despedir, esqueceram-se de me dar um bocado de bolo. Algumas idosas estavam tristes de me ir embora e, também porque não me deram bolo que estava delicioso, disseram. Prometi voltar sempre que pudesse, nunca esquecerei aquelas pessoas maravilhosas com quem convivi meses seguidos. Foi muito bom, fiquei mais sabedora e rica espiritualmente.

Ao fim de meses de estágio e do contacto diário com todas as pessoas, verifiquei que estabeleci laços de amizade que hoje se manifestaram, da parte do “*staff*” do lar e dos idosos no geral.

Reflexão

Não contava que me fizessem uma pequena festa de despedida como estagiária, fiquei feliz com essa manifestação que entendi ser de carinho, alguns idosos e idosas ficaram surpreendidos por pensarem que era funcionária do lar, agora que perceberam que vinha embora, expressaram tristeza de me perderem como pessoa que lhes dava atenção e carinho de que tanto precisavam.

Creio que a minha presença e, insistência para que alguns idosos participassem nas atividades que lhes propunha, contribuiu para que agora aceitem com maior facilidade fazer alguma coisa.

Ser idoso é ter rugas pela amargura dos desencantos na vida, e não se importar de ficar velho.

Ser técnico educacional, dentro de uma instituição, para um envelhecimento ativo, é

também conseguir convencer que ser idoso não é ser velho. Embora essa filosofia não se ajuste aos idosos desta instituição por estarem muito envelhecidos.

1 de Abril

Hoje fui diretamente ter ao núcleo de museologia, para acompanhar quatro idosos, nas atividades que lá vão fazer semanalmente, sempre na parte da manhã, como ainda não tinha ido, por ser sempre à sexta-feira, gostei de ir, e ver o empenho idosos trabalhar na atividade que foi igual para todos, pintaram flores feitas a partir das caixas dos ovos, de cartão. Dois idosos (homens) que nunca fizeram atividades no lar, no museu fazem, porque implica saírem para a rua e, uma das idosas que veio, no lar também nunca fez nada, mas sempre quis vir ao núcleo museológico, enquanto vem na carrinha encosta a cabeça ao vidro para ver bem o que há por onde passa. Como gosta de vir e trabalha, trazem-na sempre. Vieram pessoas relativamente independentes e, assim terminei o meu estágio e contacto assíduo com os idosos, de quem gostei de interagir.

“Descobrir as riquezas de cada um e partilhar os nossos próprios valores, são experiências arrebatadoras.”- Papa Francisco

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Envelhecer com sucesso significa ser competente e empenhado na vida”

Paúl (2005)

5.1. O que é ser idoso?

Tentar definir o que é um idoso não é simples, uma vez que ao longo dos tempos e perante as diversas culturas tem sido encarado de diferentes formas.

Então o que é ser idoso? Esta é uma questão sobre a qual existem vários estudos e diferentes opiniões, devido à sua enorme complexidade e, por isso, difícil de definir. Zimmerman (2000) classifica a pessoa idosa como “ (...) um mais: tem mais experiência, mais vivência, mais anos de vida, mais doenças crónicas, mais perdas, sofre mais preconceitos e tem mais tempo disponível”. Zimmerman (2000, p.20).

Apesar de, muitas vezes, se utilizar a idade cronológica para classificar os idosos, é preciso ter em consideração que os indivíduos são detentores de características diferenciadas, no que concerne ao seu desenvolvimento biológico, psicológico e social.

Atualmente, o idoso é desvalorizado e, muitas vezes, considerado uma pessoa inútil, incapaz e é, por isso, posto de parte. No entanto é necessário mencionar que tudo isto se trata de uma construção social que se tem vindo a alterar ao longo do tempo e que continuará a ser sujeita a alterações.

Segundo refere Rosas (2015) “Quando o idoso chega à última etapa da vida confronta-se com diversos obstáculos que o tornam vulnerável e objeto de discriminação pela sociedade. Assim, com a entrada para a reforma, para a vida inativa, ele passa a ser visto como um inútil, como incapaz, sem autonomia para tomar decisões e, mesmo sendo ainda ativo, é alvo de estereótipos discriminatórios que o condenam a ser visto como um objeto e como alguém que está a chegar ao fim da vida, que já não tem futuro.” Rosas (2015, p. 5).

Pimentel (2001) refere que o conceito de ser idoso varia consoante “o ponto de vista das formas e modos do envelhecimento humano, quer sob o ponto de vista do estatuto que é atribuído aos velhos consoante os indivíduos, os grupos, as sociedades, as culturas e segundo as épocas e as gerações sucessivas”. Pimentel (2001, p. 42).

Na nossa cultura ocidental, os idosos eram encarados como elementos fundamentais no funcionamento da sociedade, devido aos seus conhecimentos.

No entanto, atualmente, a importância dos idosos foi diminuindo, uma vez que o seu papel foi sendo relacionado com a produtividade e com a diminuição das suas capacidades. À medida que estas capacidades se vão perdendo, juntamente com o isolamento que vai surgindo em relação à família, e a consequente perda de autonomia física, os idosos vão perdendo o contato com a sociedade e vão-se isolando socialmente. Para além disso ser idoso caracteriza-se pelo aparecimento de mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, que alteram as suas funções e que trazem mudanças nos seus comportamentos, perceções, sentimentos, pensamentos e ações, que estão relacionadas com o aumento da idade.

Penso que, ser idoso nos tempos atuais não é sinónimo de paralisação. Contudo também não se pode considerar que seja um papel fácil a desempenhar, pois a sociedade na qual estamos inseridos é caracterizada pelo individualismo e consumismo, onde os valores culturais, morais e sociais são desvalorizados e valoriza mais os bens materiais. Assim, ajudar, cuidar, acompanhar, dar atenção e fazer com que os idosos ainda sejam úteis passa para um segundo plano.

5.2. De que forma um profissional de educação pode promover, numa instituição, o envelhecimento ativo?

Envelhecer ativamente não é fácil, pois existem várias limitações ao idoso. Contudo, enquanto futura profissional da educação percebi que devemos promover e participar nesse

envelhecimento de forma a torná-lo mais fácil. Assim, para que exista um Envelhecimento Ativo, é preciso desenvolver atividades que estimulem diferentes áreas, contribuindo, desta forma, para uma melhor qualidade de vida.

No trabalho que se desenvolveu com os idosos, para além das dificuldades motoras que estas pessoas apresentaram, existiam também alterações emocionais e intelectuais e, por isso, durante o estágio, na atuação e interação com eles houve sempre o cuidado de respeitar as individualidades de cada um; não os infantilizando; não os tratando como doentes; oferecendo-lhes simplesmente dinâmicas adequadas à sua faixa etária; preservando sempre a sua independência e autonomia e promovendo o desenvolvimento de aptidões.

Para que isto acontecesse, em primeiro lugar, foi muito importante ouvir os idosos, compreendê-los e aprender com as suas experiências de vida, o que tinham a dizer, amá-los, acarinhá-los, ajudá-los, valorizá-los e respeitá-los, perceber as suas dificuldades e os seus limites, e até os seus sofrimentos. Quando se fez esta perceção inicial percebeu-se que eles tinham muita necessidade de conversar, manter uma conversa, necessidade de quem os ouça, e há medida que confiam vão falando mais e mais abertamente, sobre o facto de aceitarem melhor ou pior a velhice que se instalou nos seus corpos, e que foi avançando sem que dessem por isso, devido à dureza da vida e do trabalho ou por doenças que foram surgindo.

Na procura de os ajudar a passar o tempo de forma mais confortável, escutá-los a todos de uma forma muito humana, deixava-os mais confiantes e permitia-lhes que tivessem mais à vontade de falar, das suas vivências positivas e negativas.

De forma a dar continuidade às atividades que promovessem um envelhecimento ativo, tentei compreender as necessidades sentidas por cada um dos que se dispunham a trabalhar. Por isso, empreenderam-se atividades diversificadas de modo a abranger as pessoas que sabiam ler e as que não sabiam ler; atividades lúdicas, sensoriais, cognitivas e motoras; atividades apelativas de que gostassem e se sentissem melhor, proporcionando desta forma

um envelhecimento mais satisfatório e com mais qualidade de vida.

Ao refletir no trabalho que foi desenvolvido para promover um envelhecimento ativo, considero que um dos resultados mais evidentes foi a mudança de hábitos que já estavam enraizados nos idosos, pois a partir do momento em que iniciaram as atividades, estes, progressivamente, foram-se habituando a participar nelas e sempre com algum interesse.

Inicialmente, a concretização dessas atividades foi feita com recurso a muita motivação/reforço positivo e persistência, mas com o decorrer do tempo os idosos levantavam-se com vontade de realizar outras atividades.

Penso que a realização destas atividades em grupo os aproximou, e lhes transmitiu, simultaneamente, um valor de respeito, cooperação e colaboração entre eles, transformando-os em cidadãos ativos na sociedade onde estão inseridos.

Segundo Ferreira (2011, p. 105) A associação entre atividade e bem-estar na velhice tem sido alvo de muitas pesquisas e formulações teóricas na literatura gerontológica. Manter-se ativo é uma maneira do idoso obter bem-estar físico e psicológico, podendo prover significado e satisfação à existência, quer pelo compromisso e responsabilidade social implícitos nessas atividades, quer pela oportunidade de manter o convívio social.

5.3. Qual é o balanço geral sobre o estágio e que aprendizagens foram proporcionadas?

O trabalho aqui apresentado traduz todo o meu percurso de estágio no Lar da Misericórdia de Alverca, tendo inicialmente grandes expectativas em relação às minhas atividades que eram opostas às do lar, constituindo um desafio que podia ser muito estimulante e, pensando desta forma, contribuir para que, no futuro, o lar optasse por este género de atividades, bem mais ao gosto dos idosos, proporcionando-lhes um envelhecimento ativo.

Inicialmente, a monitora do lar não compreendeu qual era a minha função como estagiária, pensando que eu estaria lá para realizar as atividades por ela propostas e que consistiam, na sua maioria, na realização de pinturas e colagens. Nesta altura do meu estágio encontrei muitas dificuldades, pois sempre que apresentava propostas para realização de atividades com o intuito de estimular/ proporcionar um envelhecimento ativo, todas as atividades eram negadas.

Contudo, após algumas conversas e esclarecimentos com a assistente social do lar, sobre a importância do meu estágio como contributo para o desenvolvimento do envelhecimento ativo, foi entendido que as minhas propostas de atividades diferenciadas deveriam então ser aplicadas.

A partir desse momento foi-me permitido realizar algumas atividades com os idosos do lar. Todavia, as atividades repetitivas que neste se realizavam, ocupavam uma grande parte do tempo dos idosos e, muitas vezes, pediam-me para trabalhar nelas deixando as minhas de parte. É importante referir que não gostava de realizar essas atividades devido ao volume de trabalho e à sua ação repetitiva. De igual forma os idosos também demonstravam e verbalizavam o seu desagrado no que concerne a essa situação: “Outra vez a mesma coisa?”.

Constatei então que os idosos ficavam aborrecidos por o lar não lhes proporcionar atividades diferentes nas quais eles tivessem prazer em realizar. Desta forma, quando as minhas atividades eram realizadas, verificava que para eles eram mais satisfatórias, pois estas permitiam-lhes fazer novas aprendizagens, relembrar as aprendizagens anteriormente adquiridas e esquecidas e, de igual forma, proporcionar-lhes um envelhecimento ativo.

Penso que os idosos do lar gostaram de todas as atividades, sobretudo das atividades cognitivas, que a meu ver foram as mais benéficas, porque as pessoas já não sabiam fazer cálculos e escreviam com muitos erros. Os participantes apresentavam muitas dúvidas com a escrita, em escrever bem, sem atender ao novo acordo ortográfico, por opção dos idosos.

Quando conseguiam realizar bem as atividades, os idosos demonstravam muita satisfação. Por exemplo, na atividade do mapa de Portugal, que consistia em identificar as regiões do país, uma idosa do grupo mostrou-se encantada e ria-se muito. Ficou satisfeita, por naquele momento ter percebido que Portugal era dividido em regiões, e que o Algarve era em Portugal, informações que ela desconhecia.

Porém, durante o estágio também aprendi muitas atividades de ocupação e de animação. Algumas mais interessantes do que outras, que me poderão ajudar no futuro, aquando das minhas idas a lares a fazer o meu voluntariado.

Mesmo com todas as contrariedades/condicionantes que encontrei, mantive sempre uma atitude positiva. Mostrei-me sempre disponível para trabalhar com os idosos, mesmo por pequenos períodos de tempo, que me eram concedidos muitas vezes por minha insistência. Participava igualmente nas atividades do lar em épocas festivas, porque também era um dos objetivos de estágio, tendo sido sempre pontual e assídua.

Devido ao interesse manifestado pelos idosos nas minhas atividades, acredito ter contribuído para momentos mais agradáveis e prazerosos e que no futuro os idosos irão pedir atividades idênticas às que fizemos, alterando assim um pouco a realidade que lá encontrei.

Finalmente aprendi que é difícil implementar novas e diferentes atividades onde domina a rotina. Contudo valeu a pena. Considero que consegui atingir os meus objetivos. Percebi igualmente que é muito importante que a sociedade promova mais espaços adequados para os idosos poderem aproveitar o seu tempo com atividades, e relações interpessoais que mais lhes interessem. Não obstante, constatei que existe uma necessidade “extrema” de uma formação mais rigorosa e mais humanizada de todos os funcionários destas instituições, que lidam direta e/ou indiretamente com os idosos.

Ainda assim, durante todo o estágio, os afetos foram um elemento essencial que

procurei “cultivar” no lar. O facto de os idosos sentirem atenção, carinho e outros afetos, mantendo-os em contacto com a sociedade, tornando-os úteis, permitiu com que os sentimentos negativos de solidão e de tristeza fossem diminuindo. Para que isto aconteça, julgo que seria importante que existisse uma ligação constante e frequente com outras pessoas, que não sejam apenas as funcionárias do lar.

Assim sendo, para que haja um envelhecimento ativo, os lares devem tratar os idosos com dignidade e respeito, apoiando-os nas suas dificuldades, permitindo a manifestação de afetos e o contato com a sociedade para que estes não se sintam inúteis ou isolados.

“Para que o envelhecimento seja encarado de forma positiva, ativa e saudável é crucial que sejam otimizadas as oportunidades de bem-estar físico, social e mental, durante toda a vida, com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice.” Rebelo (2015, p. 87).

Todos temos o dever de proporcionar aos idosos uma vida com mais dinâmica, sem rotinas e sem atividades monótonas, oferecendo-lhes momentos de cultura e de aprendizagem, de forma a combater o isolamento.

Ser idoso

é ter a coragem de olhar para frente

E dizer que traz consigo

um mundo de conhecimento.

Ser idoso é ser gente.

Ser idoso

É poder dizer que tem a dádiva da vida

E o poder da mente

Que possui uma vasta experiência

E carrega em sua guarida
A realização e a gratidão da existência.
Ser idoso,
É ser alguém consciente
Pedindo a Deus sempre mais anos de vida
Para viver com os seus
e ser uma pessoa querida.
Ser idoso,
é guardar o que sente
Do lado bom e ruim das coisas
Dos momentos que viveu
E, um dia, tristemente
Sofreu..
E num outro dia, alegremente
Viveu...
E foi feliz
Como um sábio aprendiz.
Ser idoso
É aprender, do ontem, a lição
Hoje, guardada nas eternas lembranças
Bem no fundo do coração.
Ser idoso
é ter no rosto
A marca da sabedoria
A experiência de muitos momentos

Vividos com alegria.

O que mais lhe entristece

É a falta de respeito, carinho e atenção

Dê ao nosso idoso o que ele merece

E o que queres para ti.

Não o maltrate, abrace-o de coração

Porque o que estás hoje a pedir

Num futuro tão próximo podes conseguir.

Por isso, tratar bem o idoso

É meu, é teu, é nosso dever

Não esqueça que o idoso de hoje

Amanhã pode ser você,

Basta ter vida em abundância

E nem tão cedo morrer.

Maria Dionésia Santos da Silva

Referências Bibliográficas

- Alverca do Ribatejo. (2016). Pt.wikipedia.org. Consultado em 25 Outubro 2016, em https://pt.wikipedia.org/wiki/Alverca_do_Ribatejo
- Ballestros, R. (2009). *Envejecimento Activo, Contribuciones de la Psicología*. Piramide (GrupoAnaya, S.A.).
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes. (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jeronimo, P. & Marques (2013). *Processos de Envelhecimento EM PORTUGAL: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Retirado de repositorio.ul.pt › Instituto de Ciências Sociais (ICS) › ICS – Livros. Em 26 de outubro de 2016
- Rosas, I, C, da, G., (2015) <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10553/1/Idalina%20da%20Concei%C3%A7%C3%A3o%20Gon%C3%A7alves%20Rosas.pdf>, consultado em Novembro de 2016
- Declaração Universal dos Direitos Humanos. (1948) (1st ed., p. 2). Paris. Consultado em http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/por.pdf

Dias, V. & Schwartz, G. (2005). O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. *Revista Digital - Buenos Aires*, 87. Consultado em <http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm>

Ferreira, H. (2011). *O Envolvimento de idosos em atividades prazerosas: a adaptação transcultural de um instrumento*. Consultado em <http://www.ppgpsi.ufscar.br/defesas/diss-hgf>. Em 17 de outubro de 2015

Fonseca, A. M., (2004). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*, Lisboa: Climepsi

Fontaine, Roger, (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Irigaray, T. & Schneider, R. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos De Psicologia*, 25 (4), 585-593. Consultado em <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>

Jacob, L. (2011). *Animação de idosos-Atividades*. Editora Ambar

Jacob L. & Fernandes H. (2011). *Ideias para um Envelhecimento Activo*. Almeirim. Edição: RUTIS.

Localização geográfica (2007), Dossier I Fundo Local. 1, p. 3 [doc. Policopiado, Núcleo Museológico de Alverca].

Moreira, I. (2013). *Envelhecimento Activo e Bem-sucedido* (Mestre). Instituto Superior de Serviço Social do Porto. Consultado em 26 de outubro de 2016

Moreira, V. & Nogueira, F. (2008). Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicologia*, 19 (1), 59-79. Consultado em <http://www.scielo.br/pdf/pusp/v19n1/v19n1a09.pdf>

Património (2007), Dossier I Fundo Local. 7, p.47. [doc. Policopiado, Núcleo Museológico de Alverca].

Pimentel, L. (2001). O lugar do idoso na família: contextos e trajetórias. Coimbra: Quarteto Editora.

Rebelo, S.A., (2015). Envelhecer Ativamente num Lar de Idosos. Retirado de comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8508/.../Ana%20Sofia%20Araújo%20Rebelo.pdf

Rebelo. Consultado em 14 de setembro de 2016

Roach, S. (2003). *Introdução à enfermagem gerontológica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Silva, I. (2005). *O envelhecimento e um processo normal individual e gradativo que caracteriza*. Retirado de <http://docplayer.com.br/4424137>. Consultado em novembro de 2016

Terrasdeportugal.wikidot.com >... > Sub-região Grande Lisboa [Alverca do Ribatejo - Memória Portuguesa] Consultado em setembro 2016

Zimmerman, G. L. (2000). *Velhice - Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.